



GASSPORT

Nr. 5 - 2014



CUPRINS

Cuvânt de început

Jocurile Olimpice Moderne

Baronul PIERRE DE COUBERTIN

Recorduri olimpice și mondiale feminine

Universități de Educație Fizică

Sportivi de legendă prahoveni

Antrenori prahoveni

Campionii prahoveni ai României

Majoretele "Sunshine"

Concursuri și competiții

Pentru timpul liber

Sfaturi medicale și primul ajutor

Alimentația sănătoasă

Metode moderne pentru întreținere

10 minute de înviorare

Voluntarii în acțiune!

Rezultatele anului 2011-2012

Noutăți competiționale 2013

Gimnastica creierului

Un nou an școlar!



Ca în fiecare an dăm startul competițional printr-un moment festiv. Anul acesta festivitatea nu a mai avut loc, din cauze subiective. Ziua educației fiind într-o sâmbătă, am declarat deschiderea anului sportiv odată cu deschiderea anului școlar, unde trupa de majorete "Sunshine" a liceului și ansamblul folcloric "Floare de colț" ne-au încântat cu momentele lor artistice.

Anul care a trecut, cele mai bune rezultate le-am realizat cu trupa de majorete "Sunshine".

Majoretele ne-au dus numele liceului și pe alte meleaguri, mai apropiate sau mai îndepărtate. Cel mai important lucru a fost că și-au făcut simțită prezența la toate activitățile desfășurate, prin prestația lor. Continuăm să ne facem remarcate, prilej cu care vom participa la competițiile, activitățile cultural-artistice și zilele festive la care suntem invitate.

Invitațiile primite cu ocazia diferitelor evenimente, ne demonstrează că ne-am făcut cunoscute și de fiecare dată când avem ocazia, reprezentăm cu cinste numele liceului nostru.

Și pentru că această revistă este destinată informării despre activitatea sportivă a liceului nostru și nu numai, vă lăsăm să parcurgeți cu plăcere paginile ei, dorind să vă fie de folos.

Vă doresc lectură plăcută!

Prof. Mihaela Iuliana Vintilescu

1948 - Jocurile Olimpice Londra

Condițiile asigurate pentru desfășurarea concursurilor și întreținerii celor peste 4 600 de sportivi nu au fost dintre cele mai bune, urmările marii conflagrații mondiale s-au resimțit și în cadrul Jocurilor Olimpice. Germaniei și Japoniei, ca răspunzătoare de declanșarea celui de-al doilea război mondial, li s-a interzis participarea la Jocuri. Printre țările care au absentat s-a aflat și țara noastră, opțiunea revenind autorităților române din acea vreme; pretextul invocat - starea dezastruoasă a economiei naționale, secătuită de război. Cele mai numeroase delegații le-au înregistrat S.U.A. (415 sportivi), urmate fiind de delegația țării gazdă (348). De altfel, americanii au dominat aceasta ediție a JO, mai ales la atletism și natatie. Figuri celebre ale atletismului mondial s-au afirmat pentru prima oară cu prilejul JO de la Londra. Americanii Dillard (sprint), Whitfield (800 m) și Bob Mathias (decatlon), italianul Consolini (disc), ungurul Nemeth (ciocan), francezul Mimoun, belgianul Reiff și inepuizabilul cehoslovac Zatopek (la fond) au cucerit în 1948 primele lor medalii olimpice. În probele feminine, aproape omniprezentă, o atletă de excepție - Francina Blankers-Koen, Olanda. La înot, reprezentanților SUA le-a revenit majoritatea medaliei în probele feminine și masculine. Jocuri sportive, ca baschetul și hocheiul pe iarbă, au dovedit superioritatea americanilor și indienilor. Cicliștii Franței și Italiei, canoiiștii Cehoslovaciei, scrimerii Italiei și Ungariei (Ilonei Elek pe podiu), halterofilii Egiptului și boxerii Argentinei s-au afirmat, iar alții chiar s-au menținut în rândurile elitei sportive olimpice. Participarea numeroasă a țărilor și sportivilor lumii la JO din 1948, atunci când războiului nu se vindecasera încă, a demonstrat cu pregnanță dorința tineretului de apropiere și cunoaștere, de confruntare a forțelor și virtuților pe terenul de sport, nu pe câmpul de luptă.

1952 - Jocurile Olimpice Helsinki

aceasta ediție a găsit în Finlanda spiritul și condițiile de afirmare a multiplelor virtuți cultivate de olimpism. Programate să se desfășoare la Helsinki în anul 1940, Jocurile Olimpice fuseseră anulate, încă odată, de izbucnirea celui de-al doilea Război Mondial. România reia șirul participării la JO prin trimiterea la Helsinki a unei numeroase delegații, numărând 83 de sportivi și sportive care au obținut, la aceasta ediție, rezultate de excepție. La tir, proba de armă liberă calibru redus, doi concurenți, românul Iosif Sârbu și sovieticul Boris Andreev, realizaseră performanța limită: 400 de puncte din tot atâtea posibile. Reprezentantul nostru a devenit campion numai după numărarea „muștelor” (33 Sârbu, 28 Andreev), aducând astfel României prima medalie de aur la JO. Un alt rezultat românesc de prestigiu - medalia de bronz - a fost obținut de Gheorghe Lichiardopol, după susținerea unui baraj la pistol viteză. Pe lângă tir, sporturile care ne-au adus cele mai multe satisfacții au fost boxul (două medalii) și luptele greco-romane (trei locuri V). Boxerii români, prezenți la toate cele zece categorii, au avut neșansa unor accidentări: Gheorghe Fiat a fost accidentat în primul meci, iar Nicolae Linca, cu arcada sângerandă, a fost oprit să boxeze în semifinala cu americanul Floyd Patterson. Dintre celelalte rezultate, vom sublinia, de asemenea, locul VI obținut de Lia Manoliu (disc) la prima din numeroasele sale participări la JO. Tot pe locul VI s-a clasat și Ion Soter (înălțime), primul săritor român care a depășit granița celor 2 metri. Odata cu JO de la Helsinki, România a obținut primele succese remarcabile, obținând un palmares onorant: 4 medalii și 27,75 puncte, ceea ce i-a adus clasarea pe locul 23 - din 69 de națiuni participante.

tine însuși, a te domina.” (Pierre de Coubertin)



Baronul Pierre de Coubertin (1 ianuarie 1863-2 Septembrie 1937), istoric și pedagog, s-a născut la Paris într-o familie aristocratică. Contactele sale cu colegiile britanice și americane îi releva importanța pe care educația fizică și sportivă o are în dezvoltarea personalității tinerilor. Se implica în organizarea și conducerea unor asociații sportive din Franța, ajungând în poziția de secretar general al "Uniunii societăților franceze pentru sporturile atletice". După o vizită în Grecia, realizată pe când avea 26 de ani, se alătură grupului de susținători al ideii de renaștere a vechii competiții antice, Jocurile Olimpice într-o formă modernă adecvată timpurilor și oamenilor din secolul al XX-lea care se apropia. Pentru a-și susține planurile de restaurare a Jocurilor Olimpice, Pierre de Coubertin folosește ocazia creată de organizarea sub egida U.S.F.S.A la Paris, în 1894, a unui Congres Internațional pentru studierea și propagarea principiilor amatorismului la care participă delegați din 49 de țări, în fața căruia propune reînființarea J.O. Cei 79 de delegați prezenți, acceptă și susțin ideea lui Pierre de Coubertin de organizare a J.O. la fiecare patru ani, pe rând în diferite țări, care să cuprindă toate formele de exerciții fizice folosite în lumea civilizată. La 23 iunie 1894, ia ființa primul Comitet Internațional Olimpic, format din 15 membri reprezentând 13 țări, președinte fiind ales grecul Demetrius Vikelas, iar secretar-general Pierre de Coubertin. Acest organism avea ca sarcină, pregătirea primei ediții a J.O moderne, care urma să se desfășoare în anul 1896 la Atena. La jocuri puteau lua parte sportivi din toate țările indiferent de religie, rasa sau convingeri politice, dorindu-se ca ele să devină cel mai important mijloc prin care sportul să contribuie la dezvoltarea armonioasă a omului și la construirea unei societăți umane superioare. Dacă prima ediție a putut fi considerată un succes, următoarele au fost organizate cu mari eforturi și nu au reușit să capteze atenția opiniei publice. Dar, pentru Pierre de Coubertin, devenit președinte al Comitetului Internațional Olimpic nici un efort nu era prea mare pentru a reuși să impună în fața lumii ideea olimpismului. În ciuda unor evenimente care au frânat adesea evoluția normală a societății umane în general (primul și al doilea război mondial, războiul rece, apartheid-ul, divizarea lumii în blocuri de orientări diferite, globalizarea, terorismul, etc) mișcarea olimpică s-a dezvoltat ajungând să fie astăzi reprezentanta celui mai important eveniment sportiv al lumii, care mobilizează forțe și energii din cele mai diverse sfere de interes ale societății. Pierre de Coubertin a deținut funcția de președinte al C.I.O până în anul 1924, când a fost înlocuit de belgianul Henri de Baillet-Latour, păstrându-și însă până la moarte funcția de președinte de onoare al mișcării olimpice. S-a stins din viață în anul 1937, la Geneva în Elveția, fiind înmormântat la Lausanne, unde se găsește sediul C.I.O, iar conform dorinței sale, inima sa a fost îngropată separat, în Grecia chiar în mijlocul ruinelor antice ale Olimpiei. Pe lângă activitatea sa de organizator și conducător al mișcării olimpice, Pierre de Coubertin nu a încetat să pledeze pentru introducerea ideii de olimpism în educație, considerând că acesta acționează asupra echilibrului interior și exterior al omului, formând caractere.

SURSA: <http://www.scrivube.com/timp-liber/sport/RESTAURAREA-JOCURILOR-OLIMPICE92251.php>

J
O
C
U
R
I
L
E

O
L
I
M
P
I
C
E

RECORDURI OLIMPICE ȘI

J
O
C
U
R
I
L
E
O
L
I
M
P
I
C
E

Probă sportivă	Record OLIMPIC	Atlet	Țară	Jocurile Olimpice
100 m	10,62 s	Florence Griffith-Joyner	 USA	Seul 1988
200 m	21,34 s	Florence Griffith-	 USA	Seul 1988
400 m	48,25 s	Marie-José Pérec	 FR	Atlanta 1996
800 m	1:53,43 min	Nadezhda Olizarenko	 US	Moscova 1980
1.500 m	3:53,96 min	Paula Ivan	 RO	Seul 1988
5.000 m	14:40,79 min	Gabriela Szabó	 RO	Sydney 2000
10.000 m	29:54,66 min	Tirunesh Dibaba	 Etiopia	Beijing 2008
Maraton	2:23:07 h	Tiki Gelana	 Etiopia	Londra 2012
100 m	12,35 s	Sally Pearson	 Australia	Londra 2012
400 m	52,64 s	Melaine Walker	 Jamaica	Beijing 2008
3.000 m obstacole	8:58,81 min	Gulnara Galkina-Samitova	 Rusia	Beijing 2008
4 x 100 m ștafetă	40,82 s	Tianna Madison Allyson Felix Bianca Knight Carmelita Jeter	 USA	Londra 2012
4 x 400 m ștafetă	3:15,17 min	Tatyana Ledovskaya Olga Nazarova Mariya Pinigina Olga Bryzgina	 Uniunea Sovietică	Seul 1988
20 km marș	1:25:02 h	Elena Lashmanova	 Rusia	Londra 2012
Săritura în înălțime	2,06 m	Yelena Slesarenko	 Rusia	Atena 2004
Săritura în	7,40 m	Jackie Joyner-Kersey	 USA	Seul 1988
Săritura cu prăjină	5,05 m	Yelena Isinbayeva	 Rusia	Beijing 2008
Triplu salt	15,39 m	Françoise Mbango	 Camerun	Beijing 2008
Aruncarea greutății	22,41 m	Ilona Slupianek	 Republica Democrată Germană	Moscova 1980
Aruncarea discului	72,30 m	Martina Hellmann	 Republica Democrată Germană	Seul 1988
Aruncarea	78,18 m	Tatyana Lysenko	 Rusia	Londra 2012
Aruncarea	71,53 m	Osleidys Menéndez	 Cuba	Atena 2004
Heptatlon	7.291 p.	Jackie Joyner-Kersey	 Statele Unite	Seul 1988

4

SURSA: http://ro.wikipedia.org/wiki/Lista_recordurilor_olimpice_la_atletism#Feminin

MONDIALE - FEMININ, PÂNĂ ÎN 2012

Probă sportivă	Record MONDIAL	Atlet	Țară	CAMPIONATUL MONDIAL
100 m	10,49 s (0,0)	Florence Griffith-Joyner	USA	Indianapolis 1988
200 m	21,34 s (1,3)	Florence Griffith-Joyner	USA	Seoul 1988
400 m	47,60 s	Marita Koch	GDR	Canberra 1985
800 m	1:53,28 min	Jarmila Kratochvílová	TCH	München 1983
1.500 m	3:50,46 min	Qu Yunxia	CHN	Beijing 1993
5.000 m	14:11,15 min	Tirunesh Dibaba	ETH	Oslo 2008
10.000 m	29:31,78 min	Wang Junxia	CHN	Beijing 1993
Maraton	2:15:25 h	Paula Radcliffe	GBR	Londra 2003
100 m garduri	12,21 s (0,7)	Jordanka Donkova	BUL	Stara Zagora 1988
400 m garduri	52,34 s	Iulia Petșonkina	RUS	Tula 2003
3.000 m obstacole	8:58,81 min	Gulnara Galkina	RUS	Beijing 2008
4 x 100 m ștafetă	41,37 s	Silke Gladisch ; Sabine Rieger Ingrid Auerswald ; Marlies Göhr	GDR	Canberra 1985
4 x 400 m ștafetă	3:15,17 min	Tatiana Ledovskaia; Olga Nazarova; Maria Pinigina; Olga Brîzgina	URS	Seoul 1988
20 km marș	1:25:41 h	Olimpiada Ivanova	RUS	Helsinki 2005
Săritura în înălțime	2,09 m	Stefka Kostadinowa	BUL	Roma 1987
Săritura în lungime	7,52 m (1,4)	Galina Chistîakova	URS	Leningrad 1988
Săritura cu prăjina	5,06 m	Elena Isinbaeva	RUS	Zürich 2009
Triplu salt	15,50 m (0,9)	Inessa Kraveț	UKR	Göteborg 1995
Aruncarea greutății	22,63 m	Natalia Lisovskaia	URS	Moscova 1987
Aruncarea discului	76,80 m	Gabriele Reinsch	GDR	Neubrandenburg 1988
Aruncarea ciocanului	78,30 m	Anita Włodarczyk	POL	Bydgoszcz 2010
Aruncarea suliței	72,28 m (suliță nouă) 80,00 m (suliță veche)	Barbora Špotáková Petra Felke	CZE GDR	Stuttgart 2008 Potsdam 1988
Heptatlon	7291 Puncte	Jackie Joyner-Kersey	USA	Seoul 1988

SURSA: http://ro.wikipedia.org/wiki/Lista_recordurilor_mondiale_la_atletism#Feminin

Încă din primii ani de existență UNEFS s-a bucurat de un corp profesoral de elită. Au fost profesori ai acestei instituții personalități de marcă ale științei și culturii românești, dintre care amintim: prof. dr. Francisc Rainer, dr.Gr. T. Popa, dr. Horia Dumitrescu, prof. dr. N. Paulescu, col. dr. C. Mihăilescu, prof.dr. D. Mezincescu, conf. Dr. Radu Olinescu, col dr. I. Lascăr, prof.univ. C-tin Rădulescu - Motru, conf. Nae Ionescu, conf. Gh. Zapan, Mircea Eliade, academicianul Octav Onicescu, savantul C. Kirițescu.

Prima promoție de profesori de Educație Fizică a absolvit în 1926, iar din cadrul ei, o serie de absolvenți aveau să devină personalități de referință în domeniu; îi amintim aici pe: C. Petre Lazăr, C. A. Botez, Virgil Roșală, Iacob Mihăilă, dr. Adrian Ionescu, dr. Traian Dumitrescu, dr. Florin Ulmeanu.

De la înființare promoțiile de absolvenți s-au succedat neîntrerupt de-a lungul anilor. Aici au studiat, s-au format ori și-au desăvârșit pregătirea, mari sportivi, antrenori emeriti, manageri și oameni de afaceri de top din diverse domenii, oameni cu funcții de răspundere, conducători de instituții atât în domeniul nostru cât și în cele în care activează, adevărați ambasadori ai României de azi.

În prezent UNEFS din București, instituție publică de învățământ superior, cu personalitate juridică, funcționează în baza Constituției României din 1991, a Legii Învățământului nr. 84/1995 republicată, a Statutului Personalului Didactic nr. 128/1997 și a Legii nr. 288/2004. Activitatea se desfășoară conform Cartei Universitare UNEFS și a regulamentelor proprii.

În sistemul de clasificare al Uniunii Europene, UNEFS este definit ca institut de învățământ și cercetare de nivel „A”, care reunește toate domeniile de bază ale cunoașterii științifice referitoare la om, educație, sănătate, cultură și societate. Programele de studii sunt în concordanță cu Procesul de la Bologna. Instituția are decernată Erasmus University Charte și are parteneriate cu universități din spațiul European. La evaluarea instituțională făcută de ARACIS în toamna anului 2009 UNEFS a primit calificativ- grad de încredere ridicat.

Învățământul superior de educație fizică din România s-a extins începând cu anii '60 ai secolului al XX-lea prin înființarea facultăților și secțiilor de profil din alte centre universitare: Bacău, Brașov, Cluj, Constanța, Craiova, Galați, Iași, Oradea, Pitești, Suceava, Târgu Mureș, Timișoara. În prezent extinderea facultăților și secțiilor se regăsesc în cadrul universităților particulare din toată țara.

Cei care doresc să urmeze cale didactică își pot găsi cu siguranță locul în una din aceste facultăți. Condiția esențială este: pasiune, talent și perseverență. Calea spre reușită stă în respectarea regulilor jocului: respect, recunoștință și reciprocitate.

SURSA: <http://www.unefs.ro/index.php?l=RO&mp=5&m=4&p=281>).



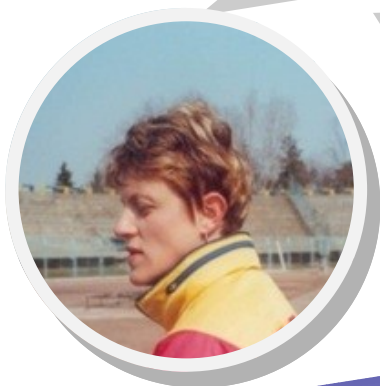
Înființarea și funcționarea unui institut superior de învățământ pentru educație fizică și sport a constituit un vechi deziderat al brașovenilor în general și a oamenilor de sport din acest oraș în special. Tradiția sportivă deosebit de îndelungată a brașovenilor, poziția geografică și cadrul natural în care este situat orașul ca și activitate turistică (autohtonă, internă și internațională) au fost tot atâtea argumente în favoarea instituționalizării și funcționării unui centru de învățământ superior de profil.

În anul 1990, din inițiativa unui colectiv din catedra E.F.S. a Universității "Transilvania" Brașov, a fost înaintat un memoriu la Ministerul Învățământului, prin care se solicita înființarea unei Facultăți, ai cărei absolvenți să fie capabili să se implice în activitatea managerială și instructiv-educativă din turism, sport și educație fizică. Această solicitare s-a materializat prin înființarea secției de Educație Fizică și Sport în cadrul Facultății de Științe de la Universitatea "Transilvania" din Brașov. Secția de Educație Fizică și Sport, parte componentă a Facultății de Științe din cadrul Universității "Transilvania" din Brașov a fost înființată în anul 1990/91 și acreditată în anul 1999 conform Monitorului Oficial Nr.324 / 7. VII.1999. Transformarea secției în facultate se încadrează în prevederile Legii nr. 88 /1993, Art.5 (2) și a Legii 84 / 95, și a avut loc în anul 2002, prin Hotărârea Guvernului României nr. 410/2002 care, în conformitate cu prevederile legale privind acreditarea instituțiilor de învățământ superior și recunoașterea diplomelor, ne-a acordat acreditarea. Facultatea de Educație Fizică și Sport a fost reacreditată de către CNEAA cu nr. document RC S108 / 06A, în conformitate cu prevederile Legii 88/1993 republicată și a articolului 7 din regulamentul de desfășurare a activității CNEAA, publicat în Monitorul Oficial al României, partea I, nr. 766/23.08.2005. În cadrul facultății, începând cu anul 1999, a fost autorizată forma de învățământ la distanță (I.D.) iar din anul 2005, a fost aprobată forma de învățământ cu frecvență redusă (CNEAA, nr. document RC S108 / 3517, 08A). În data de 12.09.2006, CNCSIS a acordat certificatul de acreditare a Centrului de Cercetare pentru Calitatea Vietii si Performanta Umana. Misiunea Facultății de Educație Fizică și Sport din Brașov constă în formarea de cadre cu pregătire superioară, profesori de educație fizică și sport, antrenori, metodiști, preparatori fizici, monitori de timp liber, instructori pentru sporturile de iarnă și alte activități montane, instructori de fitness care vor fi capabili să satisfacă, la nivelul exigențelor europene, nevoile din sectoarele specifice de activitate. Aceasta misiune a fost formulată în baza investigării nevoii de specialiști pe zonele de profesionalizare ale facultății, ținându-se cont și de compatibilizarea cu alte instituții similare din țară și străinătate, dar și de nevoia de particularizare a misiunii proprii.

SURSA: <http://www.unitbv.ro/Facultati.aspx>



MIRELA DULGHERU

**Mirela Dulgheru**

născută în Ploiești la data de 5 octombrie 1966, este o fostă atletă olimpică română.

Studii :

Universitatea Petrol-Gaze din Ploiești
2009—doctoratul în Educație fizică și Sport la Universitatea din Pitești

În prezent este lector universitar la Universitatea Petrol-Gaze din Ploiești și antrenor la secția de atletism a CSU Ploiești.^[3] În anul 2009 a obținut doctoratul în Educație fizică și Sport la Universitatea din Pitești, cu o teză referitoare la natura diferențiată a specificității efortului în dezvoltarea calităților motrice în probele atletice..

Palmares:

Jocurile Olimpice de vară din 1992, în Barcelona, a obținut locul IV la săritura în lungime

1993 a obținut titlul de campioană mondială universitară la Buffalo.

Este deținătoarea celei de-a treia performanțe naționale la săritura în lungime în aer liber (7,14m), a recordului național la săritura în lungime în sală (6,99m), precum și a recordurilor naționale la proba de sprint pe distanțele de 50, 60 și 80 de metri..

A obținut 12 titluri balcanice și a fost de peste 100 de ori laureată la nivel național..

SURSA: http://ro.wikipedia.org/wiki/Mirela_Dulgheru

Performanța de care Mirela Dulgheru își aduce aminte cu cea mai mare plăcere este câștigarea, în anul 1993, a titlului suprem la Campionatele Mondiale Universitare, desfășurate la Buffalo. *Este un titlu pe care mi l-am dorit din toata inima si pe care l-am obținut în fața unor adversare cu carte de vizita. Dupa o deplasare istovitoare, am reusit sa ma mobilizez si sa devin campioana lumii. Această performanță avea să reprezinte pista de lansare către sportul la cel mai înalt nivel. Am început să închei contracte de publicitate cu marile firme de echipament sportiv. De asemenea, ajunsesem să particip, anual, la vreo doua-trei concursuri în țară și la vreo 15-20, în străinătate, fiind invitată, datorită cărții de vizită pe care o aveam, la foarte multe Grand Prix-uri. Nu pot spune, însă, că nu m-au bucurat și performanțele de la concursurile naționale, care, încă, stau în picioare, sau rezultatele de la Campionatul European, de la Glasgow, primul la care am participat. Mi-aduc aminte cu plăcere cum, la circuitul de Grand Prix desfășurat la Hiroshima, Mito și Shizuoka, am realizat aceeași performanță: 6,66 metri !!! M-am mirat și eu de constanța pe care am avut-o, dar japonezii au rămas, pur si simplu, cu gura căscată,"ne-a povestit Mirela.*

<http://www.ziarulprahova.ro/stiri/cultura/845/viata-spirituala>

MIRCEA ANTON

ANTRENORI PRAHOVENI

**Mircea Anton,
63 de ani,
antrenor handbal categoria I,
antrenor emerit**



Este cel mai cunoscut om din handbalul prahovean, performanțele sale fiind unele de necontestat. Unele dintre experiențele pe care le-a trăit în lumea handbalului, dar și impresiile sale despre ceea ce se întâmplă în acest fenomen vor fi dezvăluite pe acest site chiar de către Mircea Anton, cel care debutează astfel în calitate de editorialist online. CV-ul său vorbește de la sine: sportiv – Campion Mondial Universitar 1973; vicecampion național 1972, 1973; component al echipelor naționale la juniori, tineret și seniori; antrenor – vicecampion european tineret 1994 și cu naționala de junioare 1995; antrenor al echipei naționale de senioare a României 1995 – Campionatul Mondial Austria-Ungaria; antrenor al echipei naționale de senioare a României în 1999 la Turneul de calificare pentru CM și JO – locul I; locul I cu echipa națională a României la turneele de la Halle, Slovacia și Deva; antrenor în Liga Națională la Relonul Săvinești, Dorobanțul Ploiești, CSM Ploiești.

SURSA:

<http://fairplaydeprahova.altphel.ro/mircea-anton-63-de-ani-antrenor-handbal-categoria-i-antrenor-emerit/>





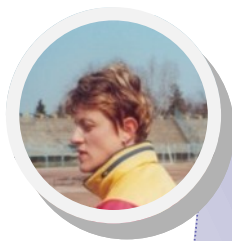
Tamara Costache „Vreau să promovez înotul, să îl aduc la stadiul la care era când ne-am lansat și noi, adică ceva organizat. Vreau să aducem performanța din nou pe culmi înalte, să încercăm să convingem copiii că sportul nu e așa de greu, rău și dificil, . Vreau să iasă din mâinile noastre ceva palpabil, ceva pentru care să se cânte imnul"

Carmen Herea, "Vrem să facă sport și performanță și în același timp să își continue studiile. Am început să discutăm și cu directorii de școli și vom întocmi și un cadru legal în acest sens. Premisele sunt optimiste, sunt bune și ne așteptăm numai la lucruri bune și frumoase", a explicat Herea.



Corina Ungureanu "Am antrenat în România și în Anglia. Am învățat în Anglia foarte multe lucruri și ei de la mine. Am avut ocazia să învăț ce înseamnă management sportiv. Nu putem să copiem exact, dar putem adapta la România din alte țări unde sportul este de fapt o religie. Trebuie să faci mișcare, să participi în competiții de masă, de performanță sau de înaltă performanță. (...) Întotdeauna o să îmi fie dor de antrenorat și faptul că acum nu antrenez e pentru că prefer să fac un lucru și bine. A fi antrenor în gimnastică înseamnă implicare totală, șapte zile din șapte.





Mirela Dulgheru, campioană mondială universitară la Buffalo 1993. "să-i lăsăm pe cei pricepuți să conducă destinele acestui sport, pe aceia care pot face lucruri noi, folositoare, Ne trebuie echipe de oameni capabili să se implice productiv în readucerea atletismului pe linia de plutire. De asemenea, sportivi care să fie pasionați de ceea ce fac și să lupte cu dăruire sub tricolor. Eu așa am procedat, în ciuda faptului că am evoluat o perioadă bună de timp în Turcia. trebuie să învățăm să respectăm ierarhia valorilor și să punem baza, în primul rând, pe sudoarea frunții noastre."

CE SPUN CAMPIONII DESPRE SPORT

În dorința de a susține sportivii Sectorului 1 și de a împărtăși metode creative de promovare a sportului, campionii au acceptat invitația și au dezbătut cele mai importante puncte de vedere privind importanța sportului, ca mod de viață pentru fiecare dintre noi.

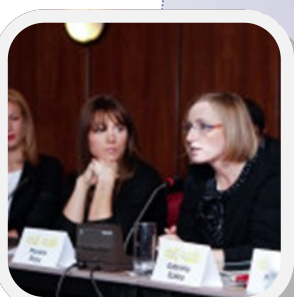
Tema discuțiilor a captat atenția multora dintre idolii micilor sportivi Cupa 1, precum Gabriela Szabo (atletism), Cosmin Matei (fotbal), Otilia Bădescu (tenis de masă), Mihai Covaliu (scrimă), Melinda Pantiș (pugilism), Monica Roșu (gimnastică), Camelia Potec (înot), Gabriel Solomon (atletism), Virgil Stănescu (baschet), Virgil Căruțașu (baschet), Flori Preda (handbal), Adela Răducă și Maria Picioroagă (volei), iar vedetele Carmen Brumă, Cristian China-Birta (Chinezul) și Dana Rogoz au îmbogățit punctele de vedere dezbătute.

Pentru **Carmen Brumă**, sportul ar trebui să facă parte din "igiena vieții", iar, în condițiile în care copiii conștientizează de la 10 ani importanța sportului (Virgil Căruțașu), cei mai importanți factori în educarea unei conștiințe sportive sunt profesorii care, "pe principiul omul sfințește locul, ar trebui să fie adevărați mentori, care să le arate celor mici frumusețea sportului". (Gabi Szabo)

Irina Deleanu consideră că soluția pentru promovarea sportului este găsirea metodelor prin care să stărnim dorința celor mici către a duce o viață sănătoasă, mai ales în condițiile în care putem privi sportul și ca pe "un produs" pe care, într-o epocă a relațiilor publice, trebuie să îl vindem. (Chinezul)

Le mulțumim tuturor pentru participare, iar noi promitem să punem în aplicare cele mai relevante observații, astfel încât Cupa 1 să meargă mai departe în atingerea scopului nostru de a face sportul un mod de viață cool și sănătos!

SURSA: <http://2013.cupa1.ro/cum-promovam-sportul-in-scoli/>



CONCURSURILE LA CARE AM PARTICIPAT CU TRUPA DE MAJORETE AU FOST NUMEROASE DE-A LUNGUL ANILOR. CELE MAI RECENTE SUNT :

FESTIVALUL BALCANIC—BUZĂU 2013, LOCUL I
CUPA "VALAHIA" TÂRGOVIȘTE LOCUL II.

ANUL ACESTA AM ÎNȚIAT UN CONCURS DE MAJORETE ÎN ORAȘUL NOSTRU.

Cupa "MAJOR-SPORT"- concurs interjudețean de majorete 11 aprilie 2014 Ploiești

Finalul săptămânii altfel "Să știi mai multe, să fii mai bun" de la Liceul Tehnologic Administrativ și de Servicii "Victor Slăvescu" Ploiești s-a încheiat cu concursul interjudețean de majorete, una din activitățile Proiectului educațional "Sport, turism și educație" a doua ediție, inițiat de liceul nostru, LTAS "Victor Slăvescu" Ploiești, director prof. Nicoleta Sevastian și coordonator concurs director adj. prof. Mihaela Vintilescu, desfășurat la Sala Sporturilor "L.Doroftei" Ploiești. Echipele concurente: Școala Gimnazială Nedelea-Prahova prof. Simona Bădicu, Școala Gimnazială "Sf. Vineri" – prof. Ana-Maria Apetrei, Palatul Copiilor filiala Urziceni-prof. Florența Călin, Palatul Copiilor Ploiești – prof. Maria Anghel, Colegiul Tehnic "Lazăr Edeleanu" Ploiești – prof. Sorin Gabor, Liceul Administrativ "Victor Slăvescu" Ploiești – prof. Mihaela Vintilescu. Deschiderea competiției a fost onorată de prezența d-lui viceprimar Raul Petrescu Primăria Municipiului Ploiești și a d-lui lt. Constantin Croitoru Inspectoratul pentru Situații de Urgență "Șerban Cantacuzino" Prahova. Un real sprijin am avut din partea comisiei de jurizare – compusă din lector univ. dr. Bianca Ferrario Chera, Universitatea "Valahia" Târgoviște, prof. Anelore Scorpan, președinte Fundația "Centrul European de Resurse pentru Educație și Formare Profesională" și prof. Andreea Dumitru Școala Gimnazială "Elena Doamna" Ploiești și din partea profesori care s-au oferit voluntari lector univ. dr. Marin Finichiu, Universitatea de Petrol și Gaze Ploiești și d-na prof. Ramona Mihai de la Școala Gimnazială Specială nr. 2 Ploiești, care au ajutat la buna organizare și desfășurare a competiției alături de elevii voluntari de la Liceul Administrativ "Victor Slăvescu" Ploiești: Petre Mălina, XC; Fircă Andreea, XIIA; Nia Cosmin XIH; Nicolae Mircea XC; Băbicu Lidia, IXB, Lache Alexandra, IXB; Marinică Cristina, XID; Dinu Mălina, XID. Concursul a cuprins mai multe secțiuni: non-formații solo/duo, majorete tradițional pom-pon, majorete twirling-baton, majorete hobby pom-pon, majorete pom-pon tematic dans, majorete cheerleading la categorii de vârste (cadete, juniori și seniori.). Într-o atmosferă de fair-play, echipele participante au demonstrat seriozitate și dorință de afirmare. Le mulțumim tuturor invitaților, colegilor și profesorilor coordonatori, arbitrii și voluntari care au răspuns la invitația de a participa la prima ediție a concursului de majorete Cupa "Major-Sport" Ploiești – 2014.

prof. Mihaela Iuliana Vintilescu



CLASAMENTUL GENERAL:

1. "SUNSHINE" – Liceul Tehnologic Administrativ și de Servicii "Victor SLĂVESCU" PLOIEȘTI
2. "PINOCHIO" ȘI "JUMPERS" Palatul Copiilor PLOIEȘTI
3. "SIMBATIA" Școala Gimnazială "Sf. VINERI" PLOIEȘTI
4. "NEDEEA" Școala Gimnazială NEDELEA, PRAHOVA
5. "DIANIS-GYM" Palatul Copiilor, filiala URZICENI
6. "ANGELS" Colegiul Tehnic "Lazăr EDELEANU" PLOIEȘTI

PE SECȚIUNI am avut doar la cadeți hobby două echipe, la restul secțiunilor au concurat doar câte o echipă, astfel:

MAJORETE POM-PON, NON

1. **SOLO** – ALEXANDRA MARINESCU – Palatul Copiilor PLOIEȘTI
2. **DUO** – MIHALACHE CRISTINA ȘI ȘERBAN ALEXANDRA – Liceul Tehnologic Administrativ și de Servicii "Victor SLĂVESCU" PLOIEȘTI

MAJORETE TRADIȚIONAL POM-PON

- JUNIORI – "SIMBATIA" Școala

Gimnazială "Sf. VINERI" PLOIEȘTI
SENIORI – "SUNSHINE" Liceul Tehnologic Administrativ și de Servicii "Victor SLĂVESCU" PLOIEȘTI

4. MAJORETE TWIRLING-BATON
SENIORI: "SUNSHINE" Liceul Tehnologic Administrativ "Victor SLĂVESCU" PLOIEȘTI

5. MAJORETE POM-PON, HOBBY

CADEȚI:

- LOC 1. – "PINOCHIO" Palatul Copiilor, PLOIEȘTI
- LOC 2 – "DIANIS-GYM" Palatul Copiilor, filiala URZICENI

JUNIORI: "NEDEEA" Școala Gimnazială NEDELEA, PRAHOVA

SENIORI: "ANGELS" Colegiul Tehnic "Lazăr EDELEANU" PLOIEȘTI

5. MAJORETE POM-PON, TEMATIC DANS

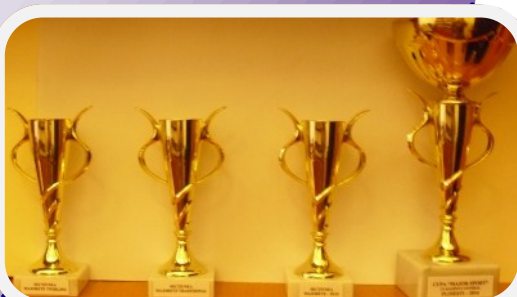
JUNIORI: "JUMPERS" Palatul Copiilor PLOIEȘTI

SENIORI: "SUNSHINE" Liceul Tehnologic Administrativ și de Servicii "Victor SLĂVESCU" PLOIEȘTI

6. MAJORETE CHEERLEADING

JUNIORI: "JUMPERS" Palatul Copiilor PLOIEȘTI

Toate echipele au fost premiate, iar la final clasamentul general în funcție de punctajul primit la secțiunile unde au participat.



Scrabble

este un joc care implică logică, strategie, calcule matematice și nu numai. La jocul de scrabble pot participa 2 sau mai mulți jucători (numărul lor este nelimitat la partidele gen duplicat). De regulă, scopul unui jucător este realizarea unui punctaj cât mai mare posibil, prin plasarea pe tablă a unor cuvinte cu ajutorul unor jetoane pe care sunt imprimate litere. De când a fost inventat(1931), jocul de scrabble a evoluat de la simpla distracție la complexitatea unui sport competițional, fiind asimilat sporturilor minții.

În competițiile oficiale organizate de Federația Română de Scrabble este admisă numai Lista Oficială de Cuvinte (LOC), aprobată de Comisia de Arbitraj a Federației.

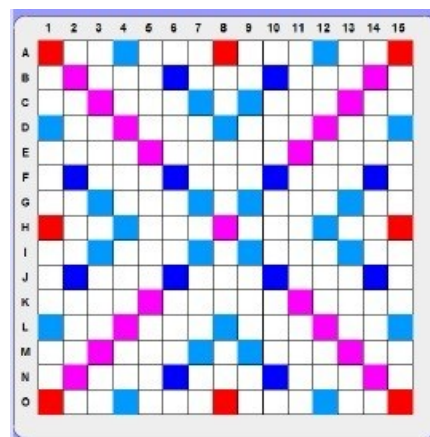
În timpul jocului se pot forma și lega cuvintele prin metode combinate care respecta regulile:

□ **Prin lungire**, adăugând una sau mai multe litere în față sau în spatele cuvântului (prefixare sau sufixare);

□ **Prin intersectare**, formând un cuvânt nou (orizontal sau vertical), care să se încrucișeze cu un alt cuvânt depus anterior;

□ **Prin alipire**, ceea ce va da naștere la adiacente (de obicei cuvinte de 2,3 litere, rar de 4), adiacente ce vor crește valoarea depunerii cu suma lor.

Cum jucăm SCRRABLE



Reguli fundamentale :

Primul cuvânt depus, cel cu care se începe partida, trebuie să aibă minim 2 litere și maxim 7, trebuind să treacă în mod obligatoriu prin pătratul roz aflat în mijlocul tablei. La o depunere se pot plasa între una și 7 litere la o rundă (excepție făcând prima depunere). În niciun caz nu se admite depunerea a mai mult de 7 litere odată. Dacă se depune un joker se va marca litera depusă, iar semnificația ei nu se mai schimbă până la finalul partidei. O depunere este corectă dacă sunt respectate regulile jocului, dacă toate cuvintele depuse sunt acceptate în joc și dacă se încadrează în timpul de joc acordat. Punctajul unei depuneri se calculează însumând valorile literelor ce alcătuiesc cuvântului depus (ținând cont de regulile multiplicității unde este cazul) la care se adaugă și valoarea cuvintelor adiacente nou formate. Dacă se plasează toate cele 7 litere se acordă și un bonus de 50 de puncte, adăugat la valoarea rezultată, numit "prima de scrabble". Cuvântul format prin adăugarea celor 7 litere poartă denumirea de "Scrabble". Notația depunerilor se va face astfel: dacă un cuvânt este plasat orizontal se indică întâi litera și mai apoi cifra de la care pleacă prima literă a depunerii. De exemplu: H8; dacă un cuvânt se depune vertical, coordonatele vor fi inversate, cifra notându-se prima și mai apoi litera.

Cum să-ți dresezi câinele, în zece pași simpli
În fiecare zi cam 10-20 minute este necesar, pentru a câștiga un prieten devotat și de nădejde!

De ce e bine să îți dresezi câinele:

- * Te ajută să stabilești o legătură mai strânsă cu câinele tău;
- * Stimulează mental câinele;
- * Îi dă sentimentul plăcut că aparține cuiva;
- * Contribuie la îmbunătățirea comportamentului lui;

1. Dacă are un comportament nedorit și vrei să se oprească, poruncește-i să stea sau spune-i "Stop". **În niciun caz, nu trebuie să-l lovești.**
2. De antrenamentul câinelui nu trebuie să se ocupe toți membrii familiei, chiar dacă folosesc aceleași comenzi verbale, pentru că tonul și ritmul lor diferit pot induce în eroare animalul. Cu câinele trebuie să lucreze cineva care are **multă răbdare** și pot testa și ceilalți din casă, cu exact aceleași comenzi.

3. **Folosește stimulente pozitive.** De fiecare dată când te ascultă, laudă-l și recompensează-l cu ceva bun și nu-l pedepsi niciodată dacă greșește sau nu prinde ce vrei tu. Dacă animalul asociază obediență cu ceva plăcut, o să fie mai dispus să te asculte, decât dacă i-ar fi teamă de pedepse. Nu abuza, însă, de bunătați de fiecare dată când câțelul execută corect o comandă, pentru că altfel nu te va asculta decât dacă primește ce vrea!

4. **O comandă pe rând.** Nu îl învâța mai multe lucruri deodată. Așteaptă până prinde prima comandă, apoi încearcă să-i arăți altă comandă.

5. **Nu țipa la el.** Încearcă să îți menții tonul vocii plăcut. S-a demonstrat că unii câini răspund mai bine la comenzile făcute pe un ton jucăuș, blând, în timp ce alții preferă un ton mai ferm, însă prietenos.

6. **Dresează-l în locuri diferite.** Dacă încerci să-l înveți diverse comenzi în casă, în grădina, în parc, câinele o să se obișnuiască să te asculte indiferent de mediul înconjurător.

7. **Dresează-l în timp ce vă jucați.** De exemplu, dacă îi arunci o minge, spune-i "Stai!" înainte să se arunce după minge, ca să ți-o aducă și spune "Vino" în timp ce se întoarce spre tine.

8. **Integrează dresajul în viața de zi cu zi.** Imediat ce câinele tău învâța o nouă comandă, încearcă să o folosești și în restul timpului, nu numai la ședințele de training. Spune-i "Culcat!" în timp ce treci prin sufragerie spre bucătărie și apoi dă-i ceva bun. Așa te asiguri că te va asculta în toate tipurile de situații.

9. **Nu te aștepta să-ți asculte comenzile de fiecare dată.** Câinii sunt creaturi vii, nu roboți. Au și ei zile mai bune și zile în care nu prea au chef și nu se concentrează, ca și noi, oamenii, de altfel. De aceea, nu trebuie să te superi pe el, dar nici nu trebuie să te înduioșezi și să îl lași să "chiulească" de la antrenament.

10. **Nu lua câinele cu tine în mașină,** înainte de a-l fi învățat temeinic comenzile "Șezi" sau "Stai". Pentru siguranța ta și a celorlalți participanți la trafic, e bine să fii sigur(ă) că animaluțul o să stea cuminte în timpul călătoriei.

SURSA:

<http://www.acasatv.ro/animale-de-companie/cum-sa-ti-dresezi-cainele-in-zece-pasi-simpli.html>

DEZVOLTĂ-ȚI ABILITĂȚILE! DEVII MAI PUTERNIC!

CE TREBUIE SĂ ȘTIM PENTRU A EVITA NEPLĂCERILE

Urciorul (sau orjeletul extern) este infecția unei mici glande sebacee de la nivelul pleoapei, care înconjoară baza unei gene. Inițial apare ca o mică umflătură roșie, moale, care atinge un maxim în 3 zile. Urciorul se sparge apoi, drenează și se vindecă în aproximativ o săptămână. **Cauza** urciorului este deseori necunoscută, dar poate apare datorită: frecatului pleoapei, iritând glandele sebacee. Bacteriile de la nivelul mâinii pot cauza infecția, utilizarea rimelului, conturului de ochi sau a altor produse cosmetice, care pot irita ochiul. Dacă aceste produse sunt contaminate cu bacterii însă apare o infecție. **Orjeletul intern**, ca și urciorul este o infecție. Acesta afectează însă glanda sebacee mai profundă în interiorul pleoapei. Acestea sunt de obicei mai mari și durează mai mult decât urciorul. Orjeletul intern, deși mai profund în pleopa are aceleași simptome ca și urciorul. **Salazionul** este o inflamație a glandelor sebacee profunde de la nivelul pleoapelor și nu este o infecție. Salazionul tipic se dezvoltă lent pe parcursul a 2-3 săptămâni, în general fără durere oculară. Un salazion se poate dezvolta dintr-un orjelet intern care nu drenează și nu se vindecă. Când porii glandelor sebacee sunt blocați poate apare atât orjeletul intern cât și salazionul. Porii nu se mai drenează astfel și se inflamează.

Tratamentul ambulator este suficient pentru majoritatea ulcioarelor și orjeletelor interne, probleme minore ale pleoapei. Dacă tratamentul ambulator nu dă rezultate, poate fi necesară prescrierea de unguente sau picături pentru ochi. Este necesar consultul de specialitate dacă:

- un urcior devine foarte dureros, crește foarte repede sau continuă să dreneze (mai ales dacă se drenează pur și simplu);
- roșeața și tumefierea urciorului depășesc exteriorul pleoapei, interiorul ei sau este la nivelul globului ocular;
- sunt probleme vizuale;
- urciorul nu se ameliorează după 3 zile de tratament ambulator sau nu se vindecă într-o săptămână de tratament.

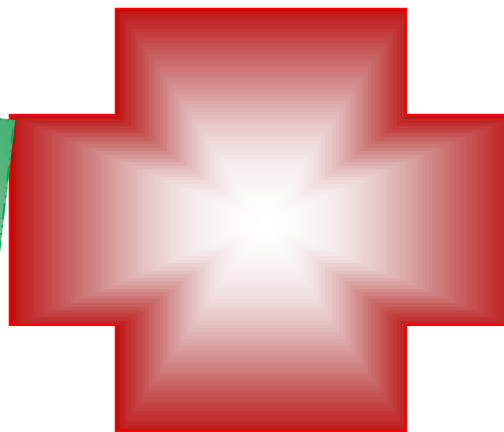
Dacă infecția se extinde la nivelul pleoapei sau al sprâncenei poate fi necesar tratamentul cu antibiotice orale. Dacă un urcior foarte mare nu se vindecă sub tratament ambulator sau un salazion suficient de voluminos pentru a interfera cu vederea – va trebui incizat de un specialist, pentru a se drena și vindeca.

SURSA: <http://www.sfatulmedicului.ro/Inflamatiile-ochilor/orjeletul-si-salazionul> 388

TORTICOLIS-ul este o deviație bidimensională a capului și gâtului cunoscută sub numele de "gât strâmb", constând în înclinarea gâtului de partea bolnavă și răsucirea capului de partea sănătoasă. Aceasta deviație este secundară afectării unuia dintre cei doi mușchi sternocleidomastoidieni drept și stâng.

TRATAMENT

Torticolisul obișnuit la un adult dispare în mai puțin de 3-4 zile după odihna și după administrare analgice și miorelaxante (decontracturante musculare), unguente sau pe cale orală.



Dr. Henry Heimlich este un vizionar. El a creat Manevra Heimlich care a salvat viețile a mii de oameni înecați, sufocați cu mâncare sau corpuri străine și victime ale astmului. Manevra Heimlich este practic o soluție în cazuri de urgență și nu presupune o putere deosebită, echipament special sau antrenament de specialitate. În 1972, dr. Henry Heimlich a început să investigheze mecanismul morții accidentale prin sufocare. Acesta a explicat că din motive fizice, lovirea unei victime sufocate în spate sau încercarea de scoatere a obiectului cu degetele, de obicei îl duce pe acesta mai adânc în trahee. Chiar dacă respirația persoanei este complet blocată, o cantitate apreciabilă de aer rămâne în plămâni. Acesta este motivul pentru care manevra are succes! În timpul manevrei, făcând compresie asupra diafragmei, aceasta forțează plămânii să scoată aerul rezidual din ei și în acest fel căile respiratorii se deblochează.

Atitudinea la persoanele care și-au pierdut cunoștința

Dacă persoana își pierde cunoștința, aceasta este așezată ușor pe podea și se cheamă ambulanța.

Se începe resuscitarea cardiopulmonară, incluzând compresiunile la nivelul pieptului.

De fiecare dată când căile respiratorii sunt deschise, în timpul resuscitării, trebuie verificată prezenta unui obiect în cavitatea bucală sau în gât. Dacă se găsește așa ceva, el trebuie scos.

Nu se fac apăsări abdominale, cum ar fi manevra Heimlich.

Se continuă resuscitarea cardiopulmonară până când persoana devine conștientă sau până când sosește ambulanța.

CUM ACȚIONĂM!

Manevra Heimlich (manevra de salvare de la sufocare)

1 POZIȚIONEAZĂ-TE ÎN SPATELE VICTIMEI ȘI PLASEAZĂ PUMNUL PE ABDOMENUL VICTIMEI, DEASUPRA OMBILICULUI.

2. APUCĂ PUMNUL CU CEALALTĂ MÂNĂ ȘI TRAGE ÎN SUS APĂSÂND ABDOMENUL CU SUFICIENTĂ PUTERE ÎNCÂT SĂ RIDICI PICIOARELE VICTIMEI DE PE SOL

DACĂ EȘTI SINGUR

PLASEAZĂ-ȚI PUMNUL DEASUPRA OMBILICULUI ȘI COMPRIMĂ CU CEALALTĂ MÂNĂ.

APLEACĂ-TE CU ABDOMENUL PESTE SPĂTARUL UNUI SCAUN ȘI COMPRIMĂ PÂNĂ CE OBIECTUL SARE AFARĂ.



ALIMENTAȚIA—în funcție de grupa sanguină

"suntem ceea ce mâncăm"

PAGINA REALIZATĂ DE FIRCA ANDREEA, CLASA A XII-A A

Beți apa numai la terminarea mesei. Peste zi beți apă ori de câte ori vă este sete.

ALIMENTAȚIA PE GRUPE SANGUINE

Există o strânsă legătură între grupa de sânge, alimentație și sănătatea oamenilor. Puțini oameni se gândesc la implicațiile grupei sanguine deși aceasta reprezintă o forță genetică puternică.

Știința grupelor sanguine permite alegerea unei alimentații adecvate pentru prevenirea unor boli, încetinirea îmbătrânirii, tratarea obezității. Sfatul nostru este să urmați dieta grupei sanguine cel puțin două săptămâni și vei sesiza în această perioadă multe schimbări: un nivel mai crescut de energie, scădere în greutate (sau creștere, după caz), o reducere a tulburărilor digestive, ameliorarea problemelor cronice de sănătate.

Fiecare grupă sanguină conține mesajul genetic al alimentației și comportamentului strămoșilor noștri. Istoria umanității este istoria supraviețuirii. Viața în timpurile străvechi era scurtă, brutală și grea. Diferența dintre grupele sanguine reflectă în ultimă instanță capacitatea de adaptare a omului la diferite solicitări din partea mediului exterior.

Grupa 0 semnifică "vechimea". Primii oameni erau vânători iscusiți, deci carnea (proteinele) reprezenta principala sursă de energie. Acesta a fost momentul în care atributele digestive ale grupei 0 s-au definitivat. Omul cu grupa 0 hrănit cu proteine are un sistem imunitar puternic, este viguros și rezistent. Între sânge și alimentele consumate se produce o reacție chimică ce face parte din moștenirea genetică, din acest motiv sistemul digestiv și imunitar este influențat și acum, de alimentele pe care le consumau strămoșii cu aceeași grupă sanguină. De aceea grupa 0 este predominantă și este "donator universal".

Recomandări generale

grupă 0

Se recomandă alimentație bazată pe proteine: carne slabă de peste, pui, vita, cât mai proaspătă fără adaos de conservanți și alți aditivi. Se vor evita mezelurile preparate industrial. Foarte benefice sunt alimentele marine (surse de iod, care reglează funcția tiroidiană).

grupa AB nu produce suficient acid gastric pentru a digera cantități mari de proteine animale. Soluția rezidă în dimensionarea și frecvența rațiilor. Este preferabil să consume carne de miel, curcan, oaie, iepure. Este bine să se evite produsele din carne afumată sau conservată. Foarte benefice sunt: cod, macrou, știucă, sturion, sardine, păstrăv, scrumbie, și melci.

grupa A un sistem imunitar foarte sensibil și trebuie să elimine alimentele suprapreparate și rafinate specifice epocii moderne, să consume alimente cât mai naturale (proaspete, ecologice). Alimentația vegetariană este cea mai benefică pentru grupa A. Se recomandă proteinele vegetale. Sistemul digestiv al celor care au grupa A prelucerează mai greu carnea roșie și grăsimile animale. Prezența în cantitate redusă a acidului gastric îi face mai adaptabili la alimentele agrariene.

Grupa B se aseamănă în multe privințe cu grupa sanguină O. Oamenii care au grupa B sunt în general rezistenți și ageri capabili să reziste la multe dintre cele mai severe boli caracteristice epocii moderne cum ar fi cardiopatiile și cancerul. Dieta grupei B este echilibrată și complexă incluzând o mare varietate de alimente. Reprezintă cea mai bună combinație dintre regnul animal și cel vegetal. O alimentație sănătoasă pentru grupa B trebuie să includă: carne roșie, pește, lactate, legume și fructe.

SURSA: <http://www.slabire-sanatate.ro/articole/alimentatie.php>

CARACTERISTICILE GRUPEI O - VECHIMEA:

Consumator de carne; Tract digestiv viguros, dar cu aciditate crescută; Sistem imunitar hiperactiv;

Intoleranță față de adaptările la dieta și la mediul înconjurător; Răspunde optim la stres printr-o activitate fizică intensă; Necesita un metabolism eficient pentru a se mentine suplu și energic prin suplimentarea alimentației cu iod și calciu; În ceea ce privește personalitatea, grupa O poartă o memorie genetică de putere, rezistență, îndrăzneală, încredere în forțele proprii, putere de concentrare, acțiune și un dezvoltat simț de autoconservare.

CARACTERISTICILE GRUPEI AB - ENIGMATICUL

Fuziunea modernă între grupele A și B; Răspuns de tip cameleon la condiții schimbătoare de mediu și de dietă; Tract digestiv sensibil; Sistem imunitar excesiv de tolerant; Răspunde optim la stres în plan spiritual, fizic și la nivel de energie creatoare; Un mister evolutionist.

CARACTERISTICILE GRUPEI A - Primul vegetarian

Culege ceea ce sădește; Tract digestiv sensibil; Sistem imunitar tolerant; Predispoziție pentru boli cardiace, diabet; Răspunde cel mai bine la stres prin acțiuni de calmare; Se adaptează bine la mediul înconjurător și la dietă; Necesită o dietă vegetariană pentru a rămâne svelt și activ.

CARACTERISTICILE GRUPEI B - NOMADUL

Echilibrat; Sistem imunitar puternic; Tract digestiv tolerant; Consumator de produse lactate; Opțiunile cele mai flexibile privind dieta; Răspunde cel mai bine la stres prin creativitate; Necesită un echilibru între activitatea fizică și mentală pentru a se mentine suplu și activ; Recomandări pentru controlul greutatei

Cinci alimente care te ajută să faci față zilelor toride

1. Salatele Pentru a ne putea răcori trebuie să ne asigurăm că suntem hidratați. Când stăm în soarele arzător este foarte posibil să ne deshidratăm și astfel ne simțim din ce în ce mai obosiți, cazând pradă căldurii. Salata verde conține apă în proporție de 95% așa că ea ne poate menține corpul hidratat. De asemenea, alături de salata verde putem consuma și castraveți, care au și ei apă în proporție de 96 de procente.

2. Pepenele roșu Așa cum probabil știți deja, pepenele roșu conține 90% apă, motiv pentru care poate fi o gustare ideală în zilele caniculare. Mai mult, potrivit dieteticienei Tanya Zuckerbro „pulpă roșie conține vitaminele C și A și antioxidantul licopen care are rolul de a ne proteja de soare”.

3. Ardeii iuți „În mod ironic, consumul alimentelor picante reprezintă o metodă bună prin care putem face față căldurii”, susține Zuckerbro care explică faptul că mâncărurile iuți ne fac să transpirăm. Și cum transpirația este modul natural prin care ne răcorim, putem face față căldurii mai ușor. Totuși, atunci când transpirăm riscăm să ne deshidratăm așa că trebuie să ne asigurăm continuu un aport suficient de apă.

4. Menta Menta proaspătă poate da o senzație de prospețime, ajutându-ne totodată să ne răcorim. Așa că nu ezitați să puneți acest aliment (care are 0 calorii) în băuturi sau gustări.

5. Băuturile non-alcoolice „Săriți peste margarita și mojito. Un cocktail ar părea lucrul potrivit de consumat în serile calde de vară, însă alcoolul ne face să eliminăm multă apă din corp”, a explicat nutriționistul Karen Ansel. Dacă apa vi se pare prea banală, atunci încercați să înlocuiți cuburile de gheață cu fructe congelate.

SURSA:

<http://www.descopera.ro/dnews/11133887-cinci-alimente-care-te-ajuta-sa-faci-fata-zilelor->

PILATES

Pilates a fost inventat de un culturist german acum mai bine de 100 de ani. Născut în 1883, Joseph Pilates a susținut întreaga viață faptul că organismul uman are nevoie zilnic de mișcare și că există o interdependență între controlul mental al mișcării și exercițiul fizic. Iar acestea ajută la menținerea unei posturi corecte pe întreaga viață, la tonifierea musculaturii și astfel mențin nealterată starea generală de sănătate. Joseph Pilates și-a canalizat întreaga energie creând aparate speciale pentru aplicarea lor. De altfel, acest lucru s-a reflectat în propria stare de sănătate și longevitate, el decedând la 84 de ani. Metodele lui au rămas în atenția kinetoterapeuților și antrenorilor de sport și constituie o materie la marile universități de educație fizică din lume.

Ghizem Cordan Deletioğlu, fosta campioană națională de patinaj artistic a Turciei, care a urmat în SUA și cursurile unei astfel de universități, a adus în România pentru prima oară aceste aparate, convinsă de eficiența lucrului cu ele. Ceea ce este interesant la ele este că mențin, practic, structura aparatelor perfecționate de Joseph Pilates la jumătatea secolului trecut, în ultimii 50 de ani aducându-se doar îmbunătățiri la calitatea materialelor din care se confecționează.

Avantajele practicării Pilates

- Mărește rezistența fizică la efort și capacitatea pulmonară.
- Întărește musculatura, fără a o dezvolta exagerat.
- Creează un corp alungit, tonifiat cu coapse suple și abdomen plat.
- Îmbunătățește flexibilitatea.
- Ameliorează durerile de spate și alte boli cronice.

Ritmul recomandat este de 2, 3 ședințe pe săptămână a câte 45-60 minute. Sesiunile încep cu exerciții de respirație. Apoi continuă cu exercițiile pentru toate grupele mari musculare. Acestea sunt urmate de stretching, pentru detensionarea zonelor și evitarea febrei musculare.

SURSA: <http://www.csid.ro/diet-sport/sport/pilates-este-antrenamentul-perfect>



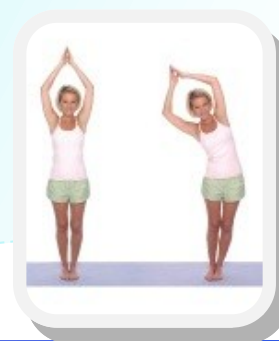
STRECHING

Stretchingul— o metodă prin exerciții fizice izometrice fără contraindicații pentru omul sănătos. Marele sau avantaj practic este faptul că poate fi practicat oricând și oriunde, nu necesită nici un fel de dotare specială sau echipament, se învață extrem de ușor, iar rezultatele devin evidente după doar câteva ședințe de antrenament.

Stretchingul se adresează tuturor, indiferent de vârstă sau sex, nivel de pregătire fizică sau de aptitudini speciale pentru sport. Trebuie precizat totuși că vârșnicii și copii sub 16 ani trebuie să evite unele dintre exerciții, iar durata de menținere a unei posturi este de preferat să fie redusă la 10-15 secunde.

Abs&Legs&Stretching: exerciții specifice, structurate pe principiul izolării mușchiului, pentru definire și fibrare, în special ABDOMENE, PICIOARE și în final exerciții pentru MOBILITATE. Dezvoltarea flexibilității este importantă pentru evitarea accidentelor sportive, dar momentul ideal pentru efectuarea mișcărilor de STRECHING (MOBILITATE) este după și nu înaintea exercițiilor de forță sau antrenamentului fizic. Este indicat ca după fiecare antrenament să se „rupă” timp pentru efectuarea de stretching (mobilitate), pentru o îmbunătățire a flexibilității mușchilor, tendoanelor și a articulațiilor corpului.

SURSA: <http://www.fitnessbamboocluj.ro/index.php?option=com>



TALIE DE VIESPE

Talie bine conturată!

20 de mișcări în ambele direcții



Mușchi fortificați!

30 de mișcări în ambele direcții.



Talie cu mușchi tonificați!

20 de mișcări în ambele direcții.



Talie perfectă!

30 mișcări în ambele direcții.



Talie de vedetă!

40 mișcări în ambele direcții.



MODELE

Ex.1



Ex.2



Ex.3



ABDOMEN PLAT!!!

Ex.4



Ex.5



Ex.6



O metodă simplă de prelungire a vieții

Jogging-ul regulat crește speranța de viață a bărbaților cu 6,2 ani și a femeilor cu 5,6 ani, relevă un nou studiu. Cercetătorul Peter Schnohr, de la Universitatea din Copenhaga, Danemarca, a explicat faptul că cele mai noi analize au demonstrat că două ore și jumătate de jogging pe săptămână, practicat cu viteze mici sau medii, asigură prelungirea duratei de viață.

"Rezultatele cercetării ne-au ajutat să aflăm dacă jogging-ul este sau nu benefic pentru sănătate. Acum, putem spune cu siguranță că această activitate prelungeste viața. Vestea bună este că nu suntem nevoiți să depunem mult efort pentru a avea parte de beneficiile jogging-ului", a declarat cercetătorul. Studiul The Copenhagen City Heart a început în 1976 și a fost realizat pe un eșantion de 20.000 de persoane cu vârste între 20 și 93. Inițial, rolul său a fost acela de a furniza mai multe informații legate de bolile cardiovasculare și accidentele vasculare cerebrale. De atunci, studiul a dus la publicare a 750 de lucrări, iar cercetătorii l-au extins, incluzând și observații legate de alte boli, precum insuficiența cardiacă, boli pulmonare, alergii, epilepsie, demență, apnee și boli genetice. În acest fel, oamenii de știință au urmărit și analizat modul în care diferite exerciții fizice ajută la prelungirea vieții.

În sub-studiul care a vizat analizarea efectelor jogging-ului, mortalitatea a 1.116 bărbați și a 762 femei care practicau acest sport a fost comparată cu cea a voluntarilor care nu făceau astfel de exerciții fizice. Fiecare practicant de jogging a fost chestionat cu privire la timpul petrecut săptămânal cu această activitate. De asemenea, participanții s-au autoevaluat cu privire la intensitatea cu care alergau. Datele au fost prelevate în 4 etape: din 1976 până în 1978, 1981 - 1983, 1991 - 1994, 2001 - 2003. Rezultatele au demonstrat că, în perioada de monitorizare, de maximum 35 de ani, s-au înregistrat 10.158 de decese în rândul indivizilor care nu practicau jogging și 122 în rândul celor care îl practicau. De asemenea, în rândul celor care făceau jogging periodic s-a constatat o diminuare a riscului de deces cu 44%. Mai mult, s-a constatat că joggingul prelungeste durata de viață a femeilor cu 5,6 ani și cu 6,2 ani pe cea a bărbaților.

Peter Schnohr susține că joggingul ne aduce multe beneficii în materie de sănătate. Acest sport ajută la îmbunătățirea procesului de oxigenare, funcțiile cardiace, densitatea osoasă, funcțiile imunitare, crește nivelul sensibilității la insulină, micșorează presiunea sanguină, reduce agregarea trombocitelor și crește activitatea fibrolitică.

ORDINEA
EXECUȚIILOR

10 MINUTE DE ÎNVIORARE ZILNIC

CAP-GÂT

UMERI

BRAȚE

TRUNCHI

PICIOARE

COMBINATE

1. ROTĂRI, APLECĂRI ȘI RĂSUCIRI DE CAP

2. ROTĂRI DE UMERI SAU BRAȚE

3. EXTENSII ȘI ARCUIRI DE BRAȚE ÎNDOITE/
ÎNTINSE

4. ÎNDOIRI CU ARCUIRI DE TRUNCHI CU SAU FĂRĂ
MIȘCARE de BRAȚE

5. APLECĂRI CU SAU FĂRĂ ARCUIRI DE TRUNCHI

6. ROTĂRI ȘI RĂSUCIRI DE TRUNCHI

7. FLEXII PICIOARE

8. SĂRITURI DIFERITE CU SAU FĂRĂ BRAȚE

EXERCIȚIILE SE FAC ÎN FUNCȚIE DE PREFERINȚE.
IMPORTANT E SĂ TE DEZMORȚEȘTI DIMINEAȚA.

STRETCHING

Programul de înviorare!

VOLUNTARIII ÎN ACȚIUNE!



ACTIVITĂȚILE PRACTICE
"O JUCĂRIE., UN ZÂMBET" - DARURI PENTRU COPII DE
LA ȘCOALA GIMNAZIALĂ SPECIALĂ NR. 2 PLOIEȘTI
Concursul de dans "ÎMPREUNĂ PENTRU VIITOR"
LOCUL II, ETAPA JUDEȚEANĂ
LA CLASĂ, ALĂTURI DE ELEVII ȘCOLII GIMNAZIALE
SPECIALE NR. 2, PLOIEȘTI—VOLUNTARIII AJUTĂ ȘI ÎI
SPRIJINĂ PE COPII ÎN DERULAREA ACTIV-
ITĂȚILOR DIN CADRUL ORELOR DE CURS.



SERBAREA DE CRĂCIUN

14.12.2014

Majoretele au dansat
și au invitat în dans pe
copii, apoi împreună cu
voluntarii le-au
împărțit cadourile de
Crăciun într-o at-
mosferă de sărbătoare.



În activitatea sportivă Cupa "Major-Sport"
desfășurată la Sala de sport "L.Doroftei" Ploiești
în data de 11.04.2014 voluntarii au spus present.



IMPLICA-TE!! FII VOLUNTAR!!

AI OCAZIA SĂ CUNOȘTI PERSOANE LIPSITE DE
CAPACITĂȚILE FIZICE, DAR CU SUFLET.

SUNT PERSOANE CARE SE ATAȘEAZĂ FOARTE UȘOR,
DAR SE RĂNESC ȘI MAI UȘOR.

TU, FII CEL CARE SĂ AI CAPACITATEA SĂ ÎNȚELEGI
COMPORTAMENTUL LOR ȘI SĂ FII ÎNT-ADEVAR
SPRIJINUL LOR, CHIAR ȘI ATUNCI CÂND REACȚIA PE
CARE O AU NU ȚI SE PARE CEA MAI POTRIVITĂ.

TU EȘTI CEL CARE ALEGI!



Carol-Eduard Novak

Medalii olimpice

Ciclism

Argint	Beijing 2008	contratimp LC2 - pe șosea
Aur	Londra 2012	urmărire C4 - pe pistă
Argint	Londra 2012	contratimp C4 - pe șosea

Carol-Eduard Novak (n. [28 iulie 1976](#), [Miercurea Ciuc](#)) este un [ciclist paralimpic rutier](#) și de pistă. Acesta a câștigat prima medalie pentru [România](#) la [Jocurile Paralimpice](#), dar și prima medalie de aur, în cadrul [ediției din 2012](#) de la [Londra](#). Acesta a suferit un accident rutier în [1996](#), în urma căruia i-a fost amputat piciorul drept. Din 2013, Carol-Eduard Novak este noul președinte al Federației Române de Ciclism.

SURSA:

[http://ro.wikipedia.org/wiki/Carol-Eduard Novak](http://ro.wikipedia.org/wiki/Carol-Eduard_Novak)

JOCURILE PARALIMPICE

Jocurile Paralimpice sau **Paralimpism** este numită o formă a [Jocurilor Olimpice](#) la care participă persoane cu [handicap](#). Cu alte cuvinte sunt Olimpiadele persoanelor cu disabilități și reprezintă una dintre puținele probe care dincolo de dorința de victorie cu orice preț se supune a unor legi a civilizației moderne care acordă și celor handicapați șansele unei victorii. Primele Jocuri Paraolimpice au avut loc în anul 1948, de atunci aceste competiții au loc regulat la câteva săptămâni după Jocurile Olimpice. Ceea ce s-a întâmplat însă la Torino, la cea de-a IX-a ediție a Jocurilor Paralimpice de Iarnă, a depășit orice așteptare entuziastă: peste 200.000 de spectatori au încurajat frenetic circa 600 de competitori timp de zece zile, cu toate că s-au organizat întreceri la doar cinci discipline: schi alpin, schi fond, biatlon, hochei și curling. Acum, **Jocurile de vară** cuprind disciplinele: • arc , • Atletism • Ciclism • Călărie • Fotbal • Iudo • altere • Canotaj • Tir sportiv • Natație • Tenis de masă • Volei • Baschet specific andicapaților • Scrimă • Rugby • Tenis de camp, iar **jocurile de iarnă**: Schi alpin, Combinata de nord, , Hochei pe gheață, Curling Biatlon.

ACTIVITĂȚILE VOLUNTARILOR 2012-2013

ȘCOLI PENTRU UN VIITOR VERDE Martie 2013



JOCURILE REGIONALE SPECIAL OLYMPICS



Noiembrie 2012



CUPA "PRIMĂVERII" Martie 2013



V
O
L
U
N
T
A
R
I



ANUL ȘCOLAR 2012-2013

REZULTATE

**DESCHIDEREA ANULUI
SPORTIV**

5 OCTOMBRIE 2012

MAJORETE

LOC 1 CONCURS REGIONAL—BUZAU

LOC I—CUPA LICEELOR—BUZAU

LOC VI CONCURS NATIONAL—BRASOV

LOC III CONCURS NAȚIONAL - TARGOVIȘTE

DANS MODERN

LOC 1—CUPA LICEELOR—BUZAU

**Participare la competițiile din cadrul
Olimpiadei Naționale a Sportului Școlar**

Cros,

Atletism,

Handbal băieți și fete,

Baschet băieți,

Fotbal,

Șah

Tenis de masă

Clasamentul general

LOCUL V - CAMPIONATUL LICEELOR

Proiectul educational

**“SPORT, TURISM SI EDUCATIE” -
editia I**

Competitiile la nivel de scoala

Sah: Burnescu Cristian - loc I

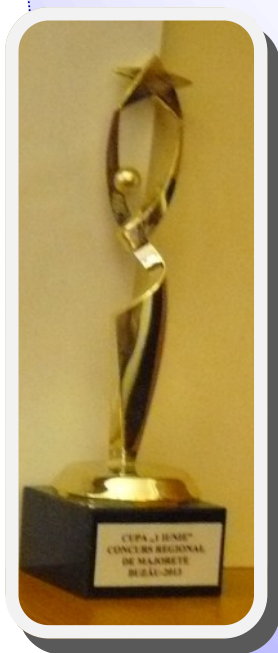
Ceocarlan Mircea - loc II

**Tenis de masa: Paun Andrei loc I, Rusu Dragos loc II, Para-
schiv George loc III**

**REVISTA “GASsport” nr. 4 , 2013
PUBLICATĂ PE SITE-UL : didactic.ro**

Site:

<http://gassport.wordpress.com/>



NOUȚĂȚI

**NOUTĂȚILE
ANULUI ȘCOLAR 2013-2014**

**MAJORETE "SUNSHINE"
PARADA**

BULEVARDUKL CASTANILOR
cu ocazia aniversării a 65 de ani de la înființare
U.P.G.Ploiești

19 OCTOMBRIE 2013

TÂRGUL DE IARNĂ PRIMĂRIA PLOIEȘTI

Pe scena din centrul municipiului **14 DECEMBRIE 2013**
Program artistic la serbarea de crăciun Școala Gimnazi-
ală Specială nr. 2 Ploiești

Invitație ISU Ploiești în proiectul "Rucsacul de urgență" -
5.04.2014

CONCURSURI

FESTIVALUL BALCANIC—BUZĂU 2 NOIEMBRIE 2013
Concursul de majorete traditional pom-pon

Locul I

Cupa "Valahia" Târgoviște 2.03.2014
Concurs cu caracter național

Locul II

Cupa "Major-Sport" Ploiești 11.04.2014
Concurs interregional

Locul I - clasament general

FESTIVALUL TINERETII— Buzău, 1.05.2014
Concursul regional de majorete

Trofeul festivalului și locul I

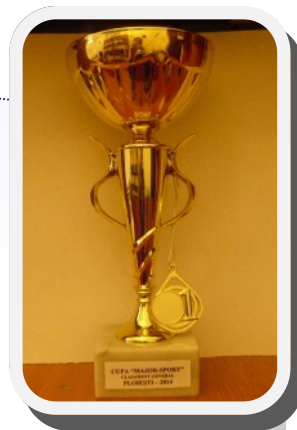
CAMPOINATUL NAȚIONAL de MAJORETE Cluj
1.06.2014

Locul II secțiunea non-formații DUO senioare
Locul VII—echipa , traditional pom-pon senioare

ALTE DISCIPLINE SPORTIVE

FOTBAL—LOC IV—Etapa zonală Giurgiu,
21.03.2014

HANDBAL băieți—loc II, etapa județeană, Breaza
8.03.2014



2

0

1

3

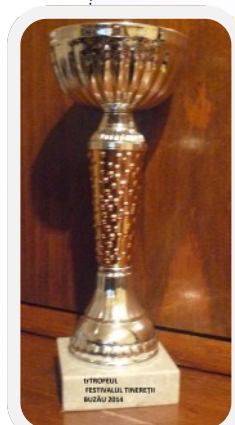
-

2

0

1

4



1. Stimulează-te fizic. Mișcă-te.

Dansează, fă exerciții aerobice, înoată, joacă tenis, sau fotbal. Fă exerciții de lateralitate, adică cu mâna stângă atinge-ți urechea dreaptă și cu mâna dreaptă atinge-ți nasul, după care inversează-le, și repetă mișcarea până o stăpânești complet.

Cele 7 principii ale lui André Vermeulen

2. Bea 8 pahare cu apă pe zi.

După cum susțin experții, acest lucru nu este opțional, ci obligatoriu dacă dorim să ne funcționeze creierul la capacitate maximă. Și dacă suntem stresați, trebuie să mărim la 16 paharele de apă pe zi. 90 % din volumul creierului este apă, și este principalul vehicul de transmisii electrochimice.

3. Oxigenează-te.

Fă exerciții, pleacă la țară. Înainte de o întâlnire importantă, sau de o muncă care are nevoie de concentrare, respiră adânc. Respiră în 4 timpi, Ține aerul în 16 și expiră în 8. Doctorul Otto Warburg, Premiul Nobel în Fiziologie, A făcut un experiment în care a reușit să convertească celule sănătoase în maligne, printr-un proces lent de reducere de oxigen.

4. Consuma alimente pentru creier.

Creierul are nevoie de 5 porții de fructe și legume/verdețuri pe zi, semințe, nuci, usturoi, cereale complete, ciuperci, uleiuri presate la rece și proteine. Peștele practic pornește regenerarea a noi celule nervoase.

5. Gândește pozitiv.

Gândurile negative generează substanțe chimice care blochează conexiunile între neurotransmițători. Cum spunea Henry Ford: "Dacă gândești că poți, sau nu poți, tot timpul vei avea dreptate".

6. Ascultă muzică barocă.

Muzica este poarta către lumea interioară; atinge locuri pe care noi nu suntem capabili să le descoperim. Ajută creativitatea, expresia personală. Ușurează învățarea. Un fermier a observat că punând muzică barocă vacilor, a crescut producția de lapte și numărul globulelor albe în sângele acestora.

Gimnastica creierului

7. Provoacă-ți creierul. Dacă nu îl folosim, îl pierdem.

Joacă șah, rezolvă cuvinte încrucișate, învață să cânti la un instrument, fă exerciții de matematică, călătorește în locuri noi, mergi la expoziții de artă, citește, studiază ceva. Scrie și desenează cu mâna nedominantă. Deschide-ți mintea noilor experiențe și formelor de gândire. Toate acestea ajută unei mai bune funcționări a creierului.

Înconjoară-te de plante. Știi că o singură plantă poate înlătura particule contaminante din aer într-un spațiu de 9 m²? Plantele măresc ionizarea negativă a aerului și îl încarcă de oxigen, crescându-ne productivitatea cu 10%. Unele plante, cum ar fi cele din familia dracaena (<http://www.bing.com/images/search?q=dracaena&FORM=BILH#>) s-au dovedit a fi cele mai bune pentru oxigenare.

COORDONATOR

Prof. MIHAELA IULIANA VINTILESCU

COLECTIVUL DE REDACȚIE

FIRCĂ ANDREEA IOANA cls. a XII-a A

MIHALACHE CRISTINA cls. a XI-a D

VASILE VALI cls. a XII-a E

ȘERBAN ALEXANDRA cls. A XI-a C

TEHNOREDACTARE

Prof. MIHAELA IULIANA VINTILESCU



LICEUL TEHNOLOGIC ADMINISTRATIV ȘI DE SERVICII "VICTOR SLĂVESCU"
 ASOCIAȚIA SPORTIVĂ „GAS”
 PLOIEȘTI, STR. TELEAJEN NR. 11
 TELEFON/FAX: 0244.578.259
<https://gassport.wordpress.com>

ISSN 2359 - 7178