

Culegere de lucrări didactice prezentate la simpozionul interjudețean de ecologie

"Un mediu curat pentru o viață sănătoasă"

Ediția a VI-a, Huși, iunie 2026

COLEGIUL NAȚIONAL "CUZA VODĂ", HUȘI

Coordonator

PROF. ATASIEI MARICICA

Culegere de lucrări didactice prezentate la Simpozionul Interjudețean de Ecologie

UN MEDIU CURAT PENTRU O VIAȚĂ SĂNĂTOASĂ



Nr. 2/iunie 2026, Huși

ISSN 3100 - 6728

ISSN-L 3100 - 6728

Culegere de lucrări didactice prezentate la simpozionul interjudețean de ecologie

"Un mediu curat pentru o viață sănătoasă"

Ediția a VI-a, Huși, iunie 2026

Titlu: UN MEDIU CURAT PENTRU O VIAȚĂ SĂNĂTOASĂ

Coordonator culegere: PROF. ATASIEI MARICICA

Responsabilitatea pentru conținutul științific, surse bibliografice și exprimarea gramaticală, aparține
autorilor textelor

Nr. 2/iunie 2026, Huși

ISSN 3100 - 6728

ISSN-L 3100 - 6728

CUVÂNT ÎNAINTE

Prof. Atasiei Maricica

Colegiul Național "Cuza Vodă", Huși, Vaslui

Aflat la ediția a VI-a, CONCURSUL INTERJUDEȚEAN DE ECOLOGIE "UN MEDIU CURAT PENTRU O VIAȚĂ SĂNĂTOASĂ", aprobat de Ministerul Educației și Cercetării în Calendarul Proiectelor de Educație Extrașcolară Județene – Anul școlar 2025-2026, în **CPEEI 2025-2026**, Nr. 25.312/02.03.2026, **la poziția 1537**, organizat la **COLEGIUL NAȚIONAL „CUZA VODĂ” HUȘI**, prin doamna ATASIEI MARICICA, profesor de biologie, coordonator proiect.

Coordonatorul proiectului a fost doamna profesoară Maricica Atasiei, de la Colegiul Național „Cuza Vodă”, Huși, Vaslui, iar colaboratorii proiectului au fost, după cum urmează:

- prof. Marian Cella - Colegiul Național „Cuza Vodă” Huși
- prof. Căpraru Monica - Școala Gimnazială „Constantin Rotaru”, Târzii
- ing. Popa Ioana – Primăria Municipiului Huși
- ing. Mihaela Budianu - DJM, Vaslui
- prof. Mihaela Mik - Clubul Copiilor „Spiru Haret” Bârlad - Structura Clubul Copiilor, Huși
- prof. Ginghină Nicoleta - Liceul Teoretic "Emil Racoviță", Vaslui
- prof. Gîndu Nicoleta-Elena - Școala Gimnazială „Iorgu Radu”, Bârlad
- prof. Nacu Adelina - Școala Gimnazială Nr.17, Botoșani
- prof. Haiman Alina Școala Gimnazială "Alexandru Ciucurencu", Tulcea
- prof. Alina Dinu - Școala Gimnazială "Terraveda", Craiova
- prof. Matei Manuela - Școala Gimnazială Nr. 30, Brașov
- prof. Avarvarei Liliana - Școala Gimnazială "Titu Maiorescu", Iași.

Secțiunile concursului au fost:

I. SECȚIUNEA ȘTIINȚIFICĂ

A. "Sănătatea mediului este și sănătatea mea" prezentarea unor referate științifice sau prezentări cu tema dată.

B. "Minte sănătoasă în corp sănătos" – probă de evaluare a cunoștințelor pe baza bibliografiei recomandate.

C. Simpozion pentru cadrele didactice "Exemple de bună practică în educația pentru mediu". Această secțiune a fost dedicată cadrelor didactice.

II. SECȚIUNEA DE CREAȚIE

A. COLAJ CU MATERIALE RECICLABILE/DIN NATURĂ

B. GRAFICĂ/DESEN

C. PICTURĂ

D. FOTOGRAFIE

E. MACHETE.

Culegere de lucrări didactice prezentate la simpozionul interjudețean de ecologie

"Un mediu curat pentru o viață sănătoasă"

Culegere de lucrări didactice prezentate la simpozionul interjudețean de ecologie

Editia a VI-a, Huși, iunie 2026

Editia a VI-a, Huși, iunie 2026

I. SECȚIUNEA ȘTIINȚIFICĂ

A. "Sănătatea mediului este și sănătatea mea"

GHIDUL COPIILOR PENTRU UN MEDIU CURAT ȘI O VIAȚĂ SĂNĂTOASĂ

Cristinici Carla, Toporaș Ema

Clasa a VII-a A

Școala Gimnazială „Iorgu Radu” Bârlad

Profesor coordonator: Gîndu Nicoleta Elena

Obiectivele educației de mediu în toată lumea sunt asemănătoare : să menținem, să îmbunătățim calitatea și să prevenim problemele mediului în viitor. Pentru a fi sănătoși într-un mediu curat, este necesar să fim responsabili prin acțiunile noastre zilnice. Astfel, putem ține cont de acest echilibru fiecare dintre noi, mare sau mic, prin gesturi simple, dar cu impact mare. În acest sens am realizat un mic ghid pentru elevi care să prezinte o serie de recomandări pentru o educație sustenabilă, după cum urmează:

1. Reduc consumul și evit risipa de energie.

- Folosesc becuri ecologice și echipamentele casnice cu consum redus de energie.
- Elimin consumul inutil de energie electrica, termică și gaze. Temperatura optimă în casă poate fi între 20-21 de grade.
- Utilizez surse ecologice alternative de producere a energiei, în masura posibilităților.
- Pentru încălzirea/ răcirea încăperilor nu folosesc aragazul/ aparate improvizate.
- Scot din priză încărcătorul de la telefon, după ce nu îl mai folosesc.
- Plasez biroul perpendicular pe cat posibil, în fața ferestrei, pentru a putea beneficia de lumina naturală și a avea ochi sănătoși.
- Închid sursele de lumina din încăperile neocupate și orice calculator sau alt aparat care nu este folosit și consuma energie.

2. Reduc consumul și evit risipa de apa.

- Reglez nivelul apei calde/ reci pentru a evita un consum inutil.
- În limita posibilităților consum apa potabilă de la robinet, deoarece pentru apa îmbuteliată se



consuma ambalaj (PET etc.), energie și se produc deșeuri.

- Închid robinetul cât timp folosesc săpunul.
- Mă asigur că nu există scurgeri suplimentare la robinet.
- Folosesc apa caldă numai dacă este necesar. Dușul necesită un consum mai redus de apă.
- Țin cont că locul produselor toxice nu este în rețeaua de canalizare.
- Consider apa ca un aur albastru, de care avem toți nevoie, fiind necesară pentru viață.

Eliminarea consumului inutil de apă caldă permite economisirea apei și a energiei.

3. Păstrez igiena locuinței și a mediului în care trăiesc.

- Curățenia generală trebuie făcută periodic, cel puțin o dată la două săptămâni.
- Folosesc produse biodegradabile pentru suprafețele folosite zilnic. Praful poate provoca alergii și probleme respiratorii, de aceea este important să fie îndepărtat regulat.
- Resturile menajere din bucătărie le pot colecta pentru compost sau fertilizarea plantelor.



- O casă curată înseamnă un mediu sănătos pentru toți membrii familiei.

4. Reduc și evacuez selectiv cantitatea de deșeuri respectând mediul.

- Folosesc detergenți și produse de curățenie biodegradabile prietenoase cu mediul.
- Deșeurile electro-casnice le predau societăților de reciclare/ salubritate în vederea reciclării.
- Produsele toxice nu trebuie evacuate în rețeaua de canalizare.
- Evacuez, colectez deșeurile în mod selectiv.

- ## 5. Acționez împotriva poluării sonore.



- Contribui la păstrarea liniștii în imobil, respectând programul de odihnă.
- Limitez sonorizarea în timpul petrecerilor
- Amenajez grădina cu pomi fructiferi, plante ornamentale în balcon care pot reduce poluarea și mă pot relaxa, menține sănătos.

- În drumetii port cu mine saci de plastic pentru gunoi.
- Arunc gunoiul doar în locurile special amenajate.
- Aprind focul în mediul înconjurator doar în spațiile special amenajate.



- Țin cont de indicatoarele instalate pe traseele montane.
- Protejerez speciile de plante și animale.



7. Pentru cumpărături:

- Evit achiziționarea produselor de unică folosință care măresc rapid cantitatea de deșeuri.
- Cumpăr alimente numai de cât am nevoie și pentru 1-2 zile. Evit risipa acestora.
- Evit utilizarea sacoșelor din plastic și folosesc sacoșe durabile din materiale textile sau pungi din hârtie/ alte materiale biodegradabile. Confecționarea lor poate fi chiar un hobby.
- Produsele ecologice sunt mai sigure, mai nutritive, fără organisme modificate genetic, reziduri de pesticide, îngrășăminte chimice sau orice alt compus chimic de sinteză.
- Produsele ecologice au un conținut echilibrat în substanțe bioactive și minerale.
- Agricultură ecologică respectă mediul, bunăstarea animalelor, favorizează biodiversitatea și contribuie la dezvoltarea durabilă.

Statistic, o familie cu 3 membri, aruncă peste 1 kg de alimente zilnic. Norocul nostru este că găsim suficiente alimente la producători locali, în apropierea noastră. Alegerea produselor de sezon înseamnă că acestea nu sunt importate și în consecință, scad emisiile de CO₂.

Știați că...?

- Un televizor în "stand by" consumă 45% din curentul electric folosit de un televizor în funcțiune.
- Consumul de energie al echipamentelor electrice în standby reprezintă 10% din consumul total al gospodăriilor din UE.



- Reglarea termostatului cu doar 1 grad C mai jos, înseamnă o economie de energie de 7%.
- Spălarea hainelor la 30 grade C și nu la 40 grade C, reduce consumul de energie cu 40% și este, în general, la fel de eficientă.
- Încărcătoarele de telefon uitate în priză consumă energie, din care 95% se irosește.

În concluzie, igiena mediului este esențială pentru o viață sănătoasă și echilibrată. Prin gesturi simple, precum ordinea, curățenia, aerisirea și reciclarea, putem avea un mediu curat și plăcut.

Fiecare dintre noi are responsabilitatea de a contribui la păstrarea igienei mediului, atât acasă, cât și în comunitate. Un mediu curat înseamnă sănătate, confort și respect pentru natură.

Bibliografie:

- Societatea Națională de Crucea Roșie România - „Manual Educație pentru sănătate”, Ediția 2024
- Ministerul Mediului – informații despre protecția mediului
- UNICEF România – educație pentru sănătate și mediu
- Ghid de Energie EON
- www.wikipedia.com

ARMONIA NATURII, ECHILIBRUL VIETII

Tudorică Irina

Clasa: a IX-a SN1

Colegiul Național „Cuza Vodă”, Huși

Profesor coordonator: Atasiei Maricica

În contextul societății contemporane, caracterizată printr-o dezvoltare accelerată și un consum intens de resurse, relația dintre om și mediul înconjurător devine din ce în ce mai complexă și, adesea, tensionată. Mediul nu reprezintă doar spațiul în care trăim, ci fundamentul existenței noastre biologice. Aerul, apa, solul și biodiversitatea sunt elemente esențiale care influențează în mod direct sănătatea fiecărui individ.

Sănătatea mediului este strâns legată de sănătatea populației. Poluarea aerului, cauzată în principal de activitățile industriale și de traficul intens, determină apariția și agravarea bolilor respiratorii și cardiovasculare. Particulele fine în suspensie pot pătrunde adânc în organism, afectând funcționarea normală a acestuia.

Un alt factor esențial este calitatea apei. Contaminarea surselor de apă cu substanțe toxice sau microorganisme periculoase poate duce la apariția unor afecțiuni grave. Accesul la apă potabilă sigură reprezintă o condiție fundamentală pentru menținerea sănătății, iar degradarea acestei resurse evidențiază interdependența dintre natură și om.

De asemenea, degradarea solului și pierderea biodiversității afectează echilibrul ecosistemelor. Utilizarea excesivă a substanțelor chimice în agricultură și defrișările contribuie la diminuarea capacității naturii de a se regenera, având efecte directe asupra calității alimentelor și implicit asupra sănătății umane.

Schimbările climatice reprezintă una dintre cele mai mari provocări ale prezentului. Creșterea temperaturilor globale și intensificarea fenomenelor extreme influențează sănătatea populației prin apariția stresului termic, a bolilor și a dezechilibrelor alimentare. Astfel, mediul și sănătatea trebuie privite ca părți ale aceluiași sistem.

Responsabilitatea protejării mediului aparține fiecăruia dintre noi. Prin acțiuni simple, precum reciclarea, reducerea consumului de plastic sau economisirea resurselor, putem contribui la menținerea

echilibrului ecologic. Educația joacă un rol esențial în formarea unor comportamente responsabile și sustenabile.

În concluzie, sănătatea mediului este inseparabilă de sănătatea noastră. Protejând natura, ne protejăm pe noi înșine și contribuim la construirea unui viitor durabil pentru generațiile viitoare.

Bibliografie

- * Manual Educație pentru sănătate, Societatea Națională de Cruce Roșie din România, 2024
- * Organizația Mondială a Sănătății (OMS) – www.who.int
- * Agenția Europeană de Mediu – www.eea.europa.eu
- * Ministerul Mediului, Apelor și Pădurilor – www.mmediu.ro

SĂNĂTATEA MEDIULUI ESTE ȘI SĂNĂTATEA MEA

Ilie Ruxandra-Maria

Clasa- a V-a

Colegiul Național „Cuza Vodă”, Huși

Profesor coordonator - Monica Căpraru

Sănătatea mediului înconjurător este foarte important pentru viața oamenilor, a animalelor și a plantelor. Mediul în care trăim ne influențează direct starea de sănătate. De aceea, dacă avem grijă de natură, avem grijă și de noi înșine.

Pentru a avea o viață sănătoasă trebuie să începem prin a nu mai polua și a nu mai tăia copacii. Tăierea copacilor poate duce la dispariția spațiilor verzi, iar aruncarea deșeurilor face solul mai murdar și mai nesigur pentru viața viitoare.

Tăind copacii din pădure putem strica cuiburile păsărilor, lăsându-le fără casă, iar noi am respira un aer mai uscat. În zilele calde de vară nu am mai avea umbră, iar băncile din parc ar fi foarte fierbinți.

Uneori, atunci când vrem să ne facem nouă bine, de fapt le facem animalelor și plantelor din jurul nostru mult rău, dar mai ales nouă. Putem încerca să plantăm copaci și flori pentru o planetă mai verde și mai curată. Ne putem îmbogăți singuri aerul, iar păsările nu rămân fără casă.

Pentru a numai cumpăra fructe și legume de la magazin, putem planta arbuști chiar în grădina noastră. Vom ști că 100% aceste fructe și legume sunt naturale, fără chimicale.

Dacă avem o grădină de legume sau o livadă, trebuie să ne păzim recolta de melci. Aceștia rod plantele, dar noi îi putem îndepărta cu grijă și lăsându-i într-un spațiu potrivit.

Râmele sunt benefice pământului. Acestea afânează solul, săpându-și galerii subterane. Râmele aerisesc solul și ajută plantele să se dezvolte mai bine.

Sănătatea mediului este foarte important pentru sănătatea noastră. Dacă avem grijă de natură, ne asigurăm un viitor mai curat și mai sănătos. Fiecare om poate contribui prin gesturi mici, dar importante.

Bibliografia:

Wikipedia-Râma,

Manual de biologie, clasa a V-a CORINT

Eduboom-Ecosistemul unui parc

ECHILIBRUL CARE NE SUSȚINE VIAȚA

Hoha Radu

Clasa: a IX-a SN1

Colegiul Național „Cuza Vodă”, Huși

Profesor coordonator: Atasiei Maricica

De multe ori, privim mediul înconjurător ca pe un peisaj care ne înconjoară, uitând că suntem, de fapt, parte integrantă din el. Biologic vorbind, nu există o graniță reală între sănătatea noastră și cea a ecosistemului. Suntem un sistem deschis: schimbăm materie și energie cu exteriorul în fiecare secundă. Astfel, orice dezechilibru apărut în natura se traduce, inevitabil, printr-o vulnerabilitate a propriului nostru organism.

1. Aerul: Gazul indispensabil vieții și capcana invizibilă

Respirația este una dintre funcțiile care ne conectează mediul. Totuși, în orașele moderne, acest proces a devenit o cale de pătrundere a toxinelor în organism. Nu este vorba doar despre disconfort; particulele fine și oxizii de azot trec de bariera filtrantă a căilor respiratorii și ajung direct în alveolele pulmonare, afectând schimbul de gaze.

Din punct de vedere biologic, poluarea atmosferică forțează mecanismele de apărare ale corpului, ducând la stres oxidativ la nivel celular. Când OMS (Organizația Mondială a Sănătății) afirmă că poluarea este un risc major, înseamnă că organele noastre vitale sunt supuse unei presiuni constante, încercând să mențină echilibrul intern în ciuda calității scăzute a aerului.

2. Apa și Homeostazia: Miracolul care trebuie protejat

Apa nu este doar o resursă, ci mediul în care se desfășoară toate reacțiile biochimice din celulele noastre. Menținerea **homeostaziei** (echilibrul intern al corpului) depinde direct de puritatea apei pe care o consumăm.

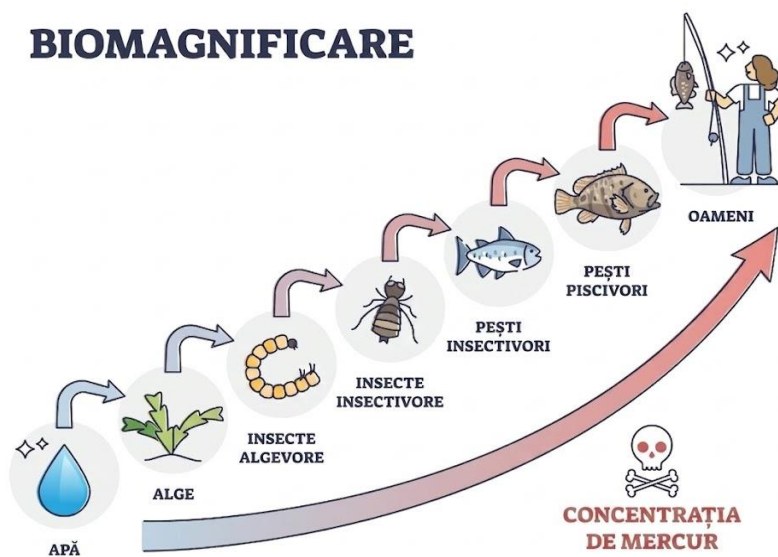
Deversările industriale și pesticidele nu dispar pur și simplu; ele sunt absorbite de plante și animale, acumulându-se în țesuturi. Pentru noi, consumul de apă contaminată înseamnă o acumulare de metale grele care pot bloca funcționarea normală a enzimelor, afectând metabolismul pe termen lung.

3. Solul și Lanțul Trofic: Suntem ceea ce mâncăm

Solul este baza oricărei piramide trofice. Utilizarea abuzivă a îngrășămintelor chimice și a pesticidelor perturbă comunitățile de microorganisme care mențin solul viu. Problema majoră apare însă prin fenomenul de biomagnificare: substanțele toxice devin tot mai concentrate pe măsură ce urcă în lanțul

farfuria
mari
în sol.

alimentar, ajungând în
noastră în doze mult mai
decât cele prezente inițial



Un sol degradat nu produce doar mai puțină hrană, ci produce hrană „săracă” sau chiar nocivă, forțând organismul uman să proceseze substanțe pentru care nu este adaptat evolutiv.

4. Deșeurile: O moștenire toxică

Inviaza plasticului nu mai este doar o problemă estetică. Microplasticul a intrat deja în circuitele biologice ale planetei, fiind detectat chiar și în sângele uman. Gestionarea deșeurilor nu este doar o sarcină administrativă, ci o formă de igienă planetară. Atunci când aruncăm iresponsabil, nu facem decât să trimitem toxinele într-un circuit care, mai devreme sau mai târziu, se va întoarce la noi.

Concluzie: Responsabilitatea ca formă de supraviețuire

În biologie, supraviețuirea depinde de adaptare. Astăzi, adaptarea nu mai înseamnă doar evoluție genetică, ci și schimbarea comportamentului nostru față de natură. Reciclarea, consumul moderat și educația ecologică nu sunt simple sloganuri, ci instrumente prin care ne protejăm propria integritate biologică.

Sănătatea mediului nu este un concept abstract, ci fundamentul sănătății mele. Dacă natura este bolnavă, nicio celulă din corpul nostru nu poate fi cu adevărat sănătoasă. Viitorul nostru depinde de înțelegerea acestui adevăr simplu: protejând Pământul, ne protejăm pe noi.

Bibliografie

Ministerul Educației – Educație pentru sănătate, ediția 2024.

Organizația Mondială a Sănătății (OMS) – Impactul factorilor de mediu asupra sănătății publice, 2025.

Agenția Europeană de Mediu – Raport privind starea mediului în Europa.

Ministerul Mediului din România – Strategii naționale pentru dezvoltare durabilă.

SĂNĂTATEA MEDIULUI ESTE ȘI SĂNĂTATEA MEA

Bularda - Moroza Teodora – Gabriela

Clasa a VI-a A

Școala Gimnazială „Iorgu Radu” Bârlad

Profesor coordonator: Gîndu Nicoleta Elena

Conținutul mediului înconjurător, reprezintă o îmbinare de elemente naturale și construcții omenești, ce modifică peisajul natural creând structuri funcționale ce s-au diferențiat de cadrul natural primordial în decursul evoluției istorice.

Prin mediu înconjurător sau mediu ambiant se înțelege, ansamblul de elemente și fenomene naturale și artificiale de la exteriorul Terrei, care condiționează viața în general și pe cea a omului în special. Bineînțeles că starea mediului înconjurător, ce depinde numai de fiecare dintre noi, ne afectează în mod direct viața și sănătatea noastră.

Protecția mediului, reprezintă ansamblul reglementărilor, măsurilor și acțiunilor care au ca scop menținerea, protejarea și îmbunătățirea condițiilor naturale de mediu, ca și reducerea sau eliminarea, acolo unde este posibil, a poluării mediului înconjurător și a surselor de poluare.

“Mediul natural”, adică aerul, oceanele, marile, lacurile, apele curgătoare, solul, subsolul și formele de viață pe care aceste ecosisteme le creează și le susțin, este imaginea cea mai comună pe care omul obișnuit și-o face atunci când vorbește despre mediul înconjurător. Prin dezvoltarea activității umane, sunt afectate

toate componentele mediului în proporții diferite.

Este nevoie de mai multă atenție și de mai multă responsabilitate din partea fiecărei persoane pentru a trăi într-un mediu curat, pentru a putea folosi condițiile de viață pe care ni le oferă natura. Însă, se pare că oamenii tratează cu neglijență acest aspect important al vieții lor, ceea ce duce la agravarea procesului de poluare, distrugere a mediului și implicit la distrugerea sănătății fiecăruia dintre noi dar și a celor din jur.

Degradarea mediului sau poluarea, cuprinde alterarea calităților mediului înconjurător, până la starea de incompatibilitate cu desfășurarea normală a procesului metabolic din organismele vii. Orice material, substanță, introdusă artificial în biosferă sau care există în condiții naturale și provoacă modificări negative ale calității mediului, este considerat un poluant.

Poluarea este o stare negativă dintre mediul creat de om și mediul natural, ca urmare a acțiunii unor factori. Omenirea, în ansamblul ei, este confruntată cu o serie de probleme a căror soluție cere atenție, gândire și acțiuni concentrate, la scară națională și internațională.

A „polua” înseamnă – a face ca, mediul de viață să devină nociv din cauza materiilor reziduale, a deșeurilor industriale, etc., oamenii de știință din întreaga lume căutând soluții pentru a lupta împotriva poluării, problema ocrotirii naturii preocupând toate statele lumii.

Inițiativa de ocrotire a naturii, a pornit de la necesitatea de a salva unele specii de plante și animale rare sau pe cale de dispariție, idee ce s-a extins asupra unor zone de importanță națională, regională sau mondială, declarate rezervații sau parcuri naturale.



În general, orice activitate poate produce dereglarea funcționării normale a solului ca suport și mediu de viață în cadrul ecosistemelor naturale sau create de om. Întrucât solul este un sistem natural a cărui complexitate o depășește pe cea a aerului și a apei, poluarea îi afectează proprietățile și fertilitatea, cu atât mai mult cu cât poluanții nu se pot elimina din el decât prin descompunere naturală (proces foarte lent sau imposibil). Deșeurile și rezidurile din industria alimentară poluează solul chimic și biologic, prin substanțele organice și anorganice conținute și compuși putrescibili, unele putând fi folosite ca fertilizanți.



Dintre obiectivele ocrotirii naturii fac parte: utilizarea rațională, conservarea și refacerea resurselor naturale, prevenirea poluării mediului, conservarea speciilor rare, ocrotirea ecosistemelor naturale, reprezentând și un mijloc de recreere și tonifiere a energiei fizice și spirituale a omului.

Covorul vegetal distrus parțial de numeroase vetre de foc, fiind dispersate peste tot, deșeurile unui turism lipsit de respect față de natură și de responsabilitate, alături de consecințele practicării unui turism iresponsabil, necivilizat la care se adaugă nepăsarea celor din zona de construcție ce aruncă în areal tot felul de deșeuri.

Zona pantex este o fâșie îngustă de zonă verde ce marchează un aflux de turiști la final de săptămână, unde, grătarele, fumul, muzica dată la maxim, sticlele sau plasticurile și mormane de gunoaie, știrbesc frumusețea naturii.



Deși este o zonă cu mare impact turistic datorită peisajului, lipsesc containerele sau spațiile special amenajate pentru deșeurile dispersate peste tot.

La câțiva metri de o plăcuță de avertizare și de spațiile special amenajate pentru depozitarea deșeurilor, turiștii au ales varianta nepăsării și a transformării naturii în lada lor de gunoi.



Multă vreme am crezut – sau în orice caz am acționat ca și cum am fi crezut - că apa, prin imensitatea volumului ei, “digeră” tot ce putem să aruncăm în ea; cu alte cuvinte, întinderile de apă ar fi o imensă ladă de gunoi pe care o știam purificatoare. Au fost necesari 50 de ani – în cursul cărora am aruncat în mare, mai multe deșeuri de toate felurile decât în cursul celor 20 de secole precedente – pentru ca această iluzie să se spulbere.

A trebuit să se producă o serie de catastrofe, până să descoperim greșeala pe care am făcut-o. Savanții, cunoșteau primejdia, dar avertismentele lor au trecut, de cele mai multe ori, neluate în seamă.

Astăzi, suntem aproape neputincioși în fața anumitelor fenomene de impurificare. De fapt, nocivitatea poluării apei se răsfârâge direct sau indirect asupra omului și de aceea este necesar să se cunoască mai bine aceste pericole, inclusiv efectele pe care le pot avea asupra omului.

Opinia publică trebuie să se convingă de gravitatea situației actuale. Masa substanțelor poluante pe care le deversăm în ape, crește cu fiecare zi, ceea ce înseamnă că, dacă nu luăm măsuri pentru a preveni pericolul, poluarea de azi nu va reprezenta nimic în comparație cu poluarea de mâine.



Trebuie să ne convingem că, o luptă împotriva poluării nu poate fi opera unei țări sau a unei generații, ci totul trebuie gândit la nivel universal. Este o mare satisfacție să constatăm la tinerii din lumea întreagă o atracție și uneori chiar un entuziasm pentru această bătălie, menită să protejeze mediul nostru.

Reintoarcerea la o viață simplă și naturală, care se manifestă prin aceste uriașe reuniuni în aer liber, o anumită simplificare în atitudine și în vestimentație, un entuziasm pentru a continua lupta, foarte vizibile în unele țări, sunt indicii încurajatoare.

Poluarea, reprezintă o modificare dăunătoare pentru om, pentru speciile din ecosistemele naturale sau artificiale a factorilor de mediu, ca rezultat al introducerii în mediu a poluanților, care reprezintă deșeurile activității umane. În combaterea poluării, este precumpănitor aspectul organizatoric. În acest sens, sunt de preferat soluții de ansamblu edilitare în problema salubrității urbane, sau tehnologice în cazul reziduurilor industriale.

În plus, sistematizarea și coordonarea adecvată a unor acțiuni de detaliu poate preveni situații grave, economisind totodată mijloace importante.

Eficiența pe care o poate avea educația cetățenească în favoarea protecției mediului este cea mai ingenioasă soluție tehnică de remediere a poluării.

Bibliografie:

- Alexandru Roșu – „Geografia fizică a României”, Editura Didactică și Pedagogică, București, 1980.
- Aurelian Ardelean, Gheorghe Mohan., - „Enciclopedie de biologie” – Editura ALL Educational, 2007.
- OANEA, N. Pedologie generală. București: Ed. PACO, 2001.
- PEUCE – Studii și comunicări ale științelor naturii” - Vol I, 1969 ; Vol V –VIII, 1972 .
- Siegfried Brehme, Irmtraut Miencke - „ Compendiu de biologie”- Editura ALL, 1999.
- Ursu A. Solul și biocenoza. În: Buletinul Academiei de Știința a Moldovei. Științele vieții, 2005.

SĂNĂTATEA MEDIULUI ESTE ȘI A MEA

Ștefăniță Mara

Clasa a V-a B

Școala Gimnazială „Iorgu Radu” Bârlad

Coordonator: Bibliotecar Robitu Geta-Larisa

Educația ecologică este un termen important când vine vorba despre mediu. Aceasta mărește cunoștințele oamenilor despre natură și îi ajută să protejeze natura prin acțiunile lor.

Lucrurile pe care le facem pot afecta natura. Lucruri precum: fabrici, deșeuri aruncate în natură, supraconsum și multe altele. Noi putem trăi într-un mediu sănătos, dacă ajutăm natura. Putem face asta prin activități.

Odată într-un an școlar este Săptămâna Verde, aceasta este făcută ca copiii să-și dezvolte cunoștințele despre mediu și să facă activități care ajută mediul înconjurător. De obicei activitățile sunt: strângerea deșeurilor, plantarea florilor sau a oricărei plante, folosirea materialelor reciclabile, învățare despre poluare etc. un mediu sănătos pentru mine înseamnă un mediu: îngrijit, nepoluat și unul care nu îmi afectează sănătatea deoarece în jur de 9 milioane de oameni decedează pe an din cauza poluării.

Școala mea a decis să organizeze un parc unde elevii pot discuta și admira natura. Acest parc a ajutat copiii să înțeleagă cât de mult afectează acțiunile oamenilor mediul dar și cum pot ajuta natura deoarece în acel parc sunt plantate flori și plante și sunt instalate coșuri de gunoi ca elevii să nu arunce deșeuri pe jos. Sănătatea mediului este și sănătatea mea deoarece dacă nu protejam mediul înconjurător plantele care ajută la realizarea medicamentelor pot dispărea. În jur de 15 mii de specii de plante medicinale pot dispărea dacă nu avem grijă de planetă. Unele dintre cele mai importante plante de medicină pot fi pe cale de dispariție dacă nu avem grijă de natură, plante precum: Tisa din Himalaya, Ginsengul American, Rosy Periwinkle, Arborele de Viață și Goldenseal.

Aceste plante sunt necesare pentru a realiza anumite medicamente fără care oamenii nu ar supraviețui. De asemenea în parcul din școala mea au fost incluse plante medicinale precum: Lavandula angustifolia, Tilia și Rosmarinul officinalis care redau o stare de relaxare celor care stau în parc. Astfel elevii pot studia direct în natură și pot fi sănătoși. Trebuie să luăm în considerare că fără mediu nu putem trăi, deoarece dacă continuăm să o distrugem, aerul va fi mult prea poluat. Aceea este una dintre consecințe iar următoarele sunt alte consecințe: substanțe care pot ajunge în alimente și ne afectează organismul sau

poluarea care va afecta oamenii și multe altele. Următoarea enumerare conține idei ajutătoare pentru mediu: reciclarea, economisirea resurselor, plantarea copacilor în număr dublu dacă folosim unul sau mai mulți etc.



În concluzie dacă avem un mediu curat, nepoluat, suntem și noi sănătoși și putem contribui prin acțiuni ajutătoare de îngrijire a naturii, chiar prin activități simple acasă, în grădină, sau în parcul nostru de la școală.

Bibliografie:

- Poluarea și protejarea mediului de Virginia Ciobotaru și Ana Maria Socolescu, Wikipedia.org

MICROPLASTICELE: POLUAREA INVIZIBILĂ CARE AJUNGE ÎN CORPUL UMAN

Nume și prenume: Stratulat Antonia-Clara

Clasa: a XI-a C

Liceul Teoretic „Emil Racoviță” Vaslui

Profesor coordonator: Nicoleta Ginghină

În ultimii ani, problema poluării cu plastic a devenit din ce în ce mai discutată. Cu toate acestea, un aspect mai puțin vizibil, dar mult mai periculos, este reprezentat de microplastice. Definite ca particule de plastic cu un diametru mai mic de 5 milimetri, microplasticele au încetat de mult să fie doar o problemă de estetică a mediului sau o amenințare pentru fauna marină. Astăzi, ele reprezintă o componentă invizibilă, dar omniprezentă, a dietei și a respirației noastre, ridicând semne de întrebare grave asupra integrității biologice a organismului uman. În ceea ce mă

privește, consider că microplasticele reprezintă o dovadă clară că sănătatea noastră este direct legată de sănătatea mediului.

Microplasticele provin din obiecte precum pungi, sticle sau haine sintetice. În timp, acestea se descompun în particule din ce în ce mai mici, ajungând în apă, sol și aer. Numărul microplasticelor descoperite în ocean este în creștere. ONU a estimat că în mări se găsesc aproximativ 51 de trilioane de particule microplastice, de 500 de ori mai mult decât stelele în galaxia noastră. Microplasticele din mare pot fi înghițite de către animalele marine și, astfel, plasticul se acumulează și poate ajunge la oameni prin intermediul lanțului alimentar. De exemplu, atunci când spălăm haine din materiale sintetice, milioane de fibre microscopice ajung în sistemele de canalizare și, ulterior, în râuri și oceane.

Un aspect alarmant este faptul că microplasticele au fost descoperite în apa potabilă, apa de la robinet, în alimente, în diverse băuturi și chiar în aerul pe care îl respirăm. Studiile recente au arătat că aceste particule pot ajunge în organismul uman prin ingestie sau inhalare, particulele respective regăsindu-se și în materiile fecale. O dată pătrunse în organism, particulele de dimensiuni sub-micrometrice pot traversa epiteliul intestinal sau cel pulmonar. Cel mai îngrijorător aspect fiziologic este capacitatea lor de a transloca în sistemul circulator, fiind detectate recent în sânge, în placenta și trecând bariera hemato-encefalică, ajung chiar la nivelul sistemului nervos central.

Efectele microplasticelor asupra sănătății nu sunt încă pe deplin cunoscute, însă cercetătorii avertizează că acestea pot transporta substanțe toxice. Faptul că au fost identificate în sânge și în organe umane ridică semne serioase de întrebare privind impactul lor pe termen lung.

Un studiu recent publicat în *Nature Medicine* a adus în atenție faptul că în creierul uman pot fi detectate până la șapte grame de microplastice, echivalentul unei lingurițe de plastic. Cercetătorii au analizat probe de țesut cerebral, hepatic și renal prelevate în perioada 1997–2024, observând o creștere cu 50% a concentrației de micro- și nanoplastice în creier între 2016 și 2024. Această acumulare a fost mai pronunțată în creier decât în ficat sau rinichi și nu a fost influențată de factori precum vârsta, sexul sau cauza decesului. Mai mult, persoanele diagnosticate cu demență prezentau concentrații mai mari de microplastice în creier, deși nu a fost stabilită o legătură cauzală directă. În studii pe modele animale, s-a demonstrat că nanoplasticele pot interfera cu proteine esențiale pentru funcționarea nervilor, sugerând un posibil rol în afecțiuni neurodegenerative precum boala Parkinson.

Situația este descrisă și de raportul *Global Risks Report 2025* al World Economic Forum, care plasează poluarea cu microplastice în top 10 amenințări globale emergente, semnalând necesitatea unor măsuri coordonate, la scară internațională, pentru a reduce producția, utilizarea și eliminarea necorespunzătoare a materialelor plastice. Înțelegerea profundă a impactului nano- și microplasticelor și identificarea unor soluții eficiente reprezintă o prioritate pentru sănătatea publică globală.

Până în 2030, UE își propune să reducă cu 30 % eliberarea de microplastice în mediul înconjurător, ca parte a unui plan mai amplu de reducere a poluării și de promovare a ecosistemelor sănătoase. A adoptat restricții care interzic adăugarea intenționată de microplastice în produse precum cosmetice, detergenți, îngrășăminte sau materiale utilizate pe suprafețele sportive artificiale sau în produse de frumusețe, precum sclipiciul.

Astfel, tema „Sănătatea mediului este și sănătatea mea” capătă o greutate incontestabilă în contextul poluării cu microplastice. Nu putem pretinde un corp sănătos într-un mediu saturat de polimeri sintetici care ne infiltră țesuturile.

Reducerea consumului de plastic nu este doar o inițiativă ecologistă, ci o măsură de medicină preventivă. În clasa a XI-a, studiind complexitatea anatomiei și fiziologiei umane, înțelegem că homeostazia — echilibrul nostru intern — este fragilă. Protejarea mediului împotriva acestui inamic invizibil este, în final, un act de conservare a propriei noastre specii. Într-o lume în care microplasticul a devenit parte din „biochimia” globală, soluția stă în conștientizarea faptului că frontiera dintre organism și habitat este mult mai flexibilă decât am vrea să credem.

Bibliografie:

1. <https://www.europarl.europa.eu/topics/ro/article/20181116STO19217/microplasticele-surse-efecte-si-solutii-ue>;
2. <https://raportuldegarda.ro/ce-spun-studiile-despre-impactul-microplasticelor-asupra-sanatatii/>

ADOLESCENȚII ÎNTRE ECRANE ȘI NATURĂ

Parpalea Miruna-Ioana

Clasa: a XI-a C

Liceul Teoretic “Emil Racoviță” Vaslui

Profesor coordonator: Nicoleta Ginghină

În zilele noastre, totul pare să se desfășoare foarte repede. În fiecare zi suntem ocupați cu școala, temele, telefoanele, rețelele sociale și toate lucrurile pe care trebuie să le facem. De multe ori, fără să ne dăm seama, devenim obosiți psihic și stresați. Adolescenții petrec din ce în ce mai mult timp în fața ecranelor și din ce în ce mai puțin timp în natură. Din acest motiv, cred că natura are un rol foarte important în sănătatea mintală a oamenilor, mai ales a tinerilor.

Sănătatea mintală este la fel de importantă ca sănătatea fizică. Atunci când suntem stresați, anxioși sau obosiți psihic, ne este mai greu să ne concentrăm, să avem răbdare sau să ne simțim bine cu noi înșine. Mulți adolescenți încearcă să se relaxeze stând pe telefon sau pe internet, însă de multe ori acest lucru nu face decât să îi obosească și mai tare. Rețelele sociale îi fac pe mulți să se compare cu ceilalți și să creadă că nu sunt suficient de buni. În timp, acest lucru poate afecta încrederea în sine și starea emoțională.

Natura poate avea un efect foarte bun asupra oamenilor. Aerul curat, liniștea și spațiile verzi îi ajută pe oameni să se relaxeze și să se simtă mai bine. S-a demonstrat că timpul petrecut în natură reduce stresul și îi ajută pe oameni să își îmbunătățească starea de spirit. Chiar și o simplă plimbare într-un parc poate schimba starea unei persoane. Atunci când petrecem timp în aer liber, ne simțim mai liniștiți și mai relaxați.

Eu observ acest lucru de fiecare dată când merg să alerg în parc. Este una dintre activitățile care mă ajută cel mai mult să mă relaxez. De obicei prefer să alerg seara, când este mai liniște și mai răcoare. După ce alerg mă simt mult mai calmă și mai liniștită. În acele momente am timp să mă gândesc la lucrurile pe care le-am făcut în ziua respectivă și la ceea ce am de făcut a doua zi, însă fără să mă stresez. Simt că îmi pun gândurile în ordine și că mă detașez puțin de toate problemele sau grijile de zi cu zi. Uneori, câteva zeci de minute petrecute în parc mă ajută mai mult decât multe ore petrecute pe telefon.

Cred că natura îi ajută pe oameni și să fie mai apropiați unii de ceilalți. Atunci când oamenii ies în parc, merg în excursii sau petrec timp afară, sunt mai relaxați și comunică mai mult. În schimb, atunci când petrecem prea mult timp online, ajungem să ne izolăm fără să ne dăm seama. De aceea, spațiile verzi sunt foarte importante pentru orice oraș. Un oraș cu mai mulți copaci și mai multe parcuri nu este doar mai frumos, ci și mai sănătos pentru oameni.

Protejarea mediului înseamnă și protejarea sănătății noastre. Dacă natura este distrusă, și oamenii vor avea de suferit. Poluarea, lipsa spațiilor verzi și aerul murdar afectează atât corpul, cât și mintea oamenilor. Din acest motiv, cred că fiecare persoană ar trebui să aibă mai multă grijă de mediul înconjurător.

În concluzie, natura are o influență foarte importantă asupra sănătății mintale a adolescenților. Într-o lume în care tehnologia ocupă tot mai mult loc în viața noastră, oamenii au nevoie de liniște, aer curat și timp petrecut în natură. Uneori, o simplă plimbare sau o alergare prin parc poate ajuta mai mult decât ne imaginăm. Natura nu face bine doar mediului, ci și sufletului oamenilor.

SĂ RESPECTĂM NATURA!

SECUI LIVIA-MARIA

Clasa a VIII-a

ȘCOALA GIMNAZIALĂ „ALEXANDRU CIUCURENCU” TULCEA

Profesor coordonator: HAIMAN ALINA DORINA

Pământul, planeta pe care trăim și pe care o iubim, ne oferă toate condițiile pentru o viață liniștită, armonioasă și plină de momente fericite, având grijă de noi și de sănătatea noastră. La rândul nostru, este datoria noastră să răsplătim mediul și să-i fim recunoscători, protejându-l și diminuând efectele negative pe care le are activitatea oamenilor asupra lui.

Mediul înconjurător reprezintă organismele vii, resursele naturale, vegetația, rocile, atmosfera, clima, lumina, relieful care există în jurul nostru. Acesta ne oferă resursele fundamentale necesare supraviețuirii, precum aerul pe care îl respirăm, apa pe care o bem, solul din care provin alimentele. Astfel, sănătatea mediului înconjurător este o prioritate majoră, influențând direct calitatea vieții și sănătatea fizică și psihică a oamenilor. Calitatea aerului, apei și solului ne influențează direct echilibrul organismului, starea de bine și confortul. Un mediu poluat provoacă boli cronice, în timp ce un ecosistem sănătos susține o viață armonioasă, transformând protejarea naturii într-o prioritate pentru noi.

Pentru a proteja mediul înconjurător și, implicit, pentru a ne proteja pe noi, trebuie să avem în vedere protejarea biodiversității, resurselor naturale și, mai ales, calitatea aerului și a apei.

Mediul înconjurător găzduiește o diversitate incredibilă de specii de plante, animale și microorganisme. Biodiversitatea este esențială pentru menținerea echilibrului ecologic și pentru asigurarea funcționării adecvate a ecosistemelor. Fiecare specie are un rol unic și contribuie la sănătatea și stabilitatea întregului sistem. Pierderea biodiversității poate avea consecințe devastatoare asupra ecosistemelor.

Mediul înconjurător furnizează resurse naturale vitale pentru subzistența umană, cum ar fi apa dulce, solul fertil și sursele de energie. Folosirea rațională și sustenabilă a acestor resurse este esențială pentru a ne asigura că ele vor fi disponibile și pentru generațiile viitoare. Exploatarea necontrolată și nesustenabilă a resurselor naturale poate duce la epuizarea lor și la degradarea mediului înconjurător.

Calitatea aerului și al apei sunt elemente fără de care existența noastră ar fi imposibilă, protejarea lor fiind fundamentală pentru menținerea vieții. Aerul curat și apa potabilă sunt cruciale pentru sănătatea noastră. Poluarea aerului și apei poate avea efecte nocive asupra sistemelor respirator și cardiovascular.

Planeta poate supraviețui fără oameni, însă noi nu putem supraviețui dacă ne distrugem singuri casa. În timp s-au observat efectele nocive ale activității umane asupra mediului înconjurător, care s-au concretizat

în schimbări climatice grave, în probleme mari aduse sănătății omului și viețuitoarelor. Poluarea mediului ne poate aduce boli cronice, probleme respiratorii, diferite forme de cancer, stres și anxietate. Cu toate acestea, se crede că nu e prea târziu pentru a îmbunătăți situația, atât pentru noi, cât și pentru generațiile viitoare și miliardele de animale care locuiesc aici.

Protejarea mediului este singura modalitate prin care viața poate continua să prospere pe această planetă, însă mulți oameni se întreabă zilnic „Ce pot face eu pentru a proteja mediu, pentru a-mi ocroti casa?”. Precum spunea și marea antropologă, etologă, mamiferologă și primatologă britanică Jane Goodall „Nu trece o zi fără să lași o urmă în mediul ce te înconjoară. Iar faptele tale fac diferența. Motiv pentru care trebuie să iei o decizie: ce fel de diferență produce fapta ta?” Răspunsul devine astfel simplu: fiecare acțiune zilnică, fiecare gest mic pentru a reduce poluarea și a conserva resursele naturale este esențial pentru sănătatea planetei. Măsurile includ reciclarea, reducerea consumului, economisirea energiei și a apei, utilizarea transportului în comun și protejarea biodiversității. Oricare dintre noi putem separa deșeurile (plastic, sticlă, hârtie) și refolosi materialele pentru a diminua cantitatea de gunoi, putem închide lumina când părăsim o încăpere, utilizând becuri economice, putem reduce consumul de apă în casă, putem opta pentru mersul pe jos, bicicleta sau transportul public pentru a reduce emisiile de gaze cu efect de seră și pentru a diminua consumul de resurse naturale, putem cumpăra produsele împachetate în ambalaje reciclabile. Toate acestea, împreună cu ajutorul mișcărilor ecologiste și utilizarea celor mai bune tehnici disponibile de prevenire a poluării în fiecare tip de industrie, poate ajuta sănătatea planetei și a mediului înconjurător, diminuând efectele nocive pe care le are activitatea umană asupra Terrei.

În concluzie, sănătatea mediului înconjurător este un factor major pentru supraviețuirea și bunăstarea noastră, precum și pentru sănătatea planetei în ansamblu. Cred că omul are puterea de a gestiona lumea, de a ne păstra pe noi în viață, păstrând echilibrul în Univers. Am rămas în minte cu profeția indienilor Cree și am conștientizat cât adevăr este în aceasta și nu imi doresc decât ca noi, oamenii să putem gestiona responsabil tot ceea ce Pământul ne-a oferit, pentru ca ea să nu se adevărească:

"Doar după ce ultimul copac a fost doborât,

Doar după ce ultimul râu a fost otrăvit,

Doar după ce ultimul pește a fost prins,

Doar atunci veți realiza că banii nu pot fi mâncați." (profeția indienilor Cree)

Bibliografie:

- Green Report - <https://green-report.ro/sanatatea-mediului-inconjurator-o-prioritate-majora/>
- Eco Synergy-<https://ecosynergy.ro/blog-impactul-ambalajelor-asupra-mediului-inconjurator-de-la-productie-la-reciclare/>

-Marathon EPR - <https://marathonepr.ro/blog/marathonul-reciclarii/protejarea-mediului-ce-putem-face-pentru-a-ajuta-planeta/>

-Consultanta de mediu - <https://stratos.ro/protectia-mediului-inconjurator-ce-se-poate-face-pentru-un-viitor-mai-bun/>

UN MEDIU CURAT NU ESTE UN LUX, CI O NECESITATE

Grigoraș Theodor

Clasa- a XI-a

Colegiul Național „Cuza Vodă”, Huși

Prof. îndrumător: Marian Cella-Sînziana

Introducere

Mediul înconjurător reprezintă totalitatea elementor naturale ce susțin viața pe Terra (aerul, apa, solul, flora și fauna). Sănătatea oamenilor depinde de calitatea mediului în care trăiesc. În prezent, poluarea este una dintre cele mai grave probleme internaționale, deoarece afectează natura, astfel afectând sănătatea populației. Dezvoltarea industrială, traficul și gestionarea iresponsabilă de deșeuri contribuie la degradarea mediului și la apariția unor probleme pentru oameni și ecosisteme. Există mai multe tipuri de poluare, fiecare având cauzele și efectele sale.

Calitatea aerului și sănătatea plămânilor

Aerul este un factor de bază al vieții, dar în marile aglomerări urbane, el a devenit un pericol. Poluarea aerului este cauzată în principal de trafic, de unele activități industriale și de arderea combustibililor utilizați pentru încălzire.

Cele mai periculoase sunt particulele în suspensie foarte mici (PM2.5 și PM10), care pot pătrunde adânc în plămâni și chiar în sânge, provocând inflamații. Un aer poluat poate conduce la afecțiuni respiratorii (astm) și cardiologice înrăutățind în același timp calitatea vieții persoanelor în vârstă. Monitorizarea calității aerului prin rețelele naționale este de o importanță majoră astfel încât populația să se poată informa și să evite, pe cât posibil, expunerea la poluare.

Poluarea apei și a solurilor

Apa curată a devenit o resursă extem de rară, întru-cât mai puțin de 1% din apa dulce a planetei este disponibilă pentru consum uman. Contaminarea apelor cu deversări de substanțe chimice industriale, pesticide spălate din terenurile agricole sau pur și simplu cu ape uzate poate cauza pe lângă alte multe boli și hepatita apatică precum și alte infecții gastrointestinale.

În același timp, și solul a devenit crucial. Atunci când sunt aruncate baterii sau electrocasnice la gunoiul menajer, metalele grele și celelalte substanțe toxice se scurg în pământ. Acestea nu dispar, ci sunt preluate de plante și ajung înapoi la noi în farfurie, afectând organismul nostru pe parcursul timpului.

Poluarea fonică și stresul urban

Zgomotul reprezintă o formă de poluare care este adesea trecută cu vederea, dar care are efecte extrem de nocive. Traficul rutier, avioanele sau lucrările la diverse șantiere pot transforma mediul înconjurător într-un coșmar sonor, iar toate aceste sunete ne pot afecta sistemul nervos.

Expunerea prelungită la diverse zgomote puternice poate cauza oboseală, ci și alte reacții de stres mai severe precum hipertensiunea arterială și alte boli ale sistemului cardiovascular. De asemenea, acest tip de poluare scade capacitatea de concentrare, lucru ce îngreunează atât elevii, ce nu pot învăța, cât și adulții, a căror eficiență scade.

Importanța spațiilor verzi și a naturii

Natura are o putere extraordinară de vindecare asupra psihicului uman. Spațiile verzi din orașe există pentru a ne oferi aer curat, filtrând praful, și, în același timp răcorind aerul pe parcursul verii.

Un studiu recent arată că timpul petrecut în natură reduce stresul, și ne îmbunătățește dispoziția, aceasta stimulând secreția de serotonină, considerat hormonul fericirii. De asemenea, simpla prezență a copacilor ne îndeamnă să facem mai multă mișcare, mod prin care ne ferim de bolile metabolice.

Cum putem combate poluarea?

Schimbarea începe cu obiceiurile noastre zilnice, iar noi putem proteja mediul aplicând strategia celor 4 "R": Reduce, Refolosește, Repară și Reciclează. Acest lucru implică folosirea cât mai răsfirată a obiectelor de unică folosință, refolosirea obiectelor vechi pentru a le oferi un nou folos, repararea hainelor și a aparatelor stricate în locul cumpărării unor produse noi și reciclarea corectă a deșeurilor într-o manieră care să poată fi procesate și reutilizate.

Concluzie

Un mediu curat nu este un lux, ci o necesitate. Prin educație ecologică și prin responsabilizare, putem diminua drastic impactul negativ asupra naturii. Protejând astfel Pământul, ne protejăm implicit pe noi înșine, dar și pe generațiile viitoare care vor avea astfel șansa să se bucure de frumusețea și de bogățiile planetei noastre.

Bibliografie

<https://www.indecogrup.ro/poluarea-apei-si-a-solului-cum-ne-afecteaza-viata-si-ce-solutii-exista/>

<https://www.ms.ro/media/documents/infografic.pdf>

<https://infocons.ro/care-sunt-efectele-poluarii-asupra-sanatatii-noastre/>

<https://www.calitateaer.ro/>

<https://kaputt-sekuro.ro/blog/poluarea-apei/>

<https://www.drmax.ro/articole/poluarea-tipuri-si-efecte-asupra-organismului>

<https://www.indecogrup.ro/poluarea-apei-si-a-solului-cum-ne-afecteaza-viata-si-ce-solutii-exista/>

<https://www.medlife.ro/articole-medicale/poluarea-fonica-ce-este-efecte-recomandari>

<https://www.stropdeaer.ro/poluarea-fonica-din-romania/>

<http://oxygen.ro/wellbeing/pune-verde-pestre-gri-importanta-spatiului-verde-in-mediul-urban/>

<https://www.medicover.ro/despre-sanatate/sanatatea-mintala-in-romania-statistici-simptome-si-solutii,1988,n,292>

<https://www.povesteacasei.ro/peisagistica-si-bunastarea-umana-impactul-spatiilor-verzi-asupra-sanatatii-mentale-si-fizice-a-oamenilor>

<https://freya-home.ro/importanta-spatiilor-verzi-atunci-cand-traiesti-intr-o-zona-urbana/>

<https://www.unicef.org/romania/ro/pove%C8%99ti/ac%C8%9Biuni-pentru-mediul-%C3%AEnconjur%C4%83tor>

O PLANETĂ FĂRĂ PLOI ACIDE

Adumitroaei Tudor Ștefan

Clasa a IX-a SN₁

Prof. îndrumător Adumitroaei Diana

Colegiul Național "Cuza Vodă" Huși

Termenul de ploi acide sau precipitații acide face referire la precipitațiile care au un pH mai mic, însemnând o valoare sub 5.6, având deci un caracter acid pronunțat. Prin urmare, ploaia acidă este o formă de poluare care include precipitații cu componente acide.

Poate că am auzit întâmplător despre ea în filme sau diferite documentarii, deoarece în țara noastră acest fenomen nu este atât de întâlnit, dar asta nu înseamnă că nu au avut loc și în spațiul nostru geografic. Din contră, ele au început să fie din ce în ce mai comune pe întreg mapamondul. Poate este greu de crezut, dar acestea pot apărea atât sub formă umedă precum ploaie, grindină, ceață și zăpadă, dar și sub o formă

uscată în perioadele secetoase precum praful extrem de coroziv, odată ce acesta este spălat de ploaie, substanțele ajung în sol și dăunează plantelor, contaminează apa, afectează peștii, dar și viața sălbatică de la suprafață. Ambele forme ale ploilor acide sunt la fel de nocive pentru faună, floră, dar nu în ultimul rând pentru sănătatea umană.

Până acum ceva timp, acest fenomen era destul de rar, pentru că era provocat doar de surse naturale, așa cum sunt vulcanii. Totuși, astăzi, arderea combustibililor fosili folosiți pentru obținerea energiei electrice a făcut ca fenomenul să fie din ce în ce mai prezent. Majoritatea sulfatilor sunt emiși în atmosferă de generatoarele de energie, rafinarea de cărbune și petrol, de fabrici de producție și, mai ales, de vehicule. Comunitățile nu sunt ferite de ploaia acidă și efectele ei, pentru că vântul poartă acești poluanți chiar și kilometri întregi, așa că nu doar cei care locuiesc pe lângă centrale sunt în pericol.

Din cauza poluanților majori care cauzează ploaia acidă, oamenii se pot aștepta la degradarea rapidă a mediului înconjurător în următorii ani, iar efectele se vor simți din plin. Ploaia acidă este o formă de poluare complexă ce afectează aerul, solul și viețuitoarele. Așa că nu se poate vorbi doar de faptul că anumite elemente ale unui ecosistem sunt lezate, ci toate, în egală măsură. De aceea, trebuie ca, atât marile companii, cât și oamenii, la nivel individual, să facă o schimbare în ceea ce privește gestionarea deșeurilor, reciclarea, implementarea strategiilor de diminuare a poluării și orice le stă în putere să ducă la minimizarea impactului negativ.

De asemenea, monitorizarea factorilor de mediu reprezintă un pas extrem de important pentru orice companie. Respectarea limitei de poluare este esențială, nu doar pentru natura înconjurătoare, ci și pentru generațiile viitoare care au nevoie de un mediu sănătos de dezvoltare.

Din toate cele prezentate mai sus, putem trage concluziat că principalul factor care determină formarea acestor ploii acide care au un efect nociv asupra noastră este POLUAREA.

Greu de crezut, dar în perioada în care trăim cei dintâi vinovați pentru poluarea mediului suntem noi, oamenii. Indiferența și nepăsarea noastră pun în pericol natura distrugând-o ușor ușor, toate acestea fără ca să ne dăm seama. Credeți că defrișând păduri, construind fabrici și uzine, aruncând deșeurile la voia sorții, dar nu în ultimul rând folosirea autovehiculelor care pe zi ce trece parcă sunt din ce în ce mai multe trăim într-un mediu prielnic? Dacă așa gândiți, vă sfătuiesc să revizuiți din nou întrebarea și să vedeți care este cu adevărat problema. Pentru început trebuie să conștientizăm că noi suntem schimbarea, începutul unei lumi mai curate, lipsite de poluare.

Dacă ne dorim o lume mai curată, în care să respirăm un aer curat, netemându-ne de ceea ce ne se poate întâmpla din cauza factorilor care poluează trebuie să luăm măsuri. Cheia care va duce spre o lume mai curată este învățarea, învățarea de a ne proteja atât pe noi cât și pe cei care vor trăi în urma noastră,

deoarece la cum evoluează lucrurile în prezent, cei din viitor vor avea mult de suferit în cazul în care măsurile de precauție împotriva poluării sunt complet ignorate. Noi am început în școală cu proiectul „Eco Școla”, proiect în care sunt implicați mulți elevi. În cadrul proiectului elevii colectează și trimit spre reciclare hârtie, sticlă, electrocasnice, baterii etc. Deasemenea în cadrul proiectului „Let's Do It, Romania!” mergem toamna la ecologizat diverse zone din oraș.



Ce am mai putea face? Putem înlocui autovehiculele pe bază de combustibil cu cele electrice, astfel nu pierdem nici din confort, însă ajutăm la reabilitarea mediului, putem merge pe jos sau pe bicicletă, putem opta pentru plantarea de gardurii vii și tufe verzi, utilizarea transportului în comun electrificat, toate acestea pot fi făcute doar cu încredință și determinare și astfel vom putea observa schimbări în bine, benefice atât pentru noi cât și pentru urmașii noștri.

Bibliografie

Gherghei, C. (2007). *Poluarea mediului și protecția acestuia*. București: Ed.Tehnică.

Rădulescu, A., et al. (2010). *Chimie și protecția mediului*, Cluj-Napoca, Ed Universității.

Mihai, C., Efectele ploilor acide asupra vegetației și a ecosistemelor forestiere, 2015.

POLUAREA AERULUI SI EFECTELE ASUPRA SĂNĂTĂȚII UMANE

Enache Ștefan-Adrian

Clasa a IX-a SN1

Colegiul Național „Cuza Vodă” Huși

Prof. coordonator: Atasei Maricica

I. Definirea poluării aerului

Aerul poluat reprezintă amestecul de gaze nocive, fum, praf și particule care contaminează atmosfera, afectând într-un mod negativ sănătatea umană, calitatea vieții și ecosistemele. Această modificare fizică, chimică sau biologică a aerului provine din surse naturale sau artificiale, având efecte puțin plăcute asupra climei și sistemului imunitar. Mai pe scurt poluarea reprezintă contaminarea mediului înconjurător cu materiale care interferează cu organismele vii și mediul în care trăiesc.

Chiar dacă uneori poluarea mediului este un rezultat al cauzelor naturale (ex: erupțiile vulcanice), cea mai mare parte a substanțelor poluante ce acționează asupra mediului înconjurător rezultă din activitățile umane din care se disting categoriile: **POLUARE FIZICĂ** (ex: poluarea fonică, poluarea radioactivă), **POLUARE CHIMICĂ** (produsă de diverse substanțe eliberate în mediu sub formă gazoasă, lichidă sau de particule solide) și **POLUARE BIOLOGICĂ** (cu germeni patogeni, substanțe organice putrescibile, etc.)

Diferența fundamentală dintre aerul curat și cel contaminat (poluat) constă în compoziția chimică și prezența particulelor nocive, aerul curat fiind esențial pentru sănătate, în timp ce aerul poluat cauzează diferite boli respiratorii (pneumonie, cancer pulmonar), cardiovasculare (AVC, insuficiență cardiacă) și scurtează viața.

1) AERUL CURAT, fiind compus din proporții optime de azot (78%), oxigen (21%) și urme de alte gaze (argon, dioxid de carbon). Acesta nu are miros, gust sau culoare, susține funcționarea optimă a organismului, îmbunătățește concentrarea și funcțiile cognitive și provine din păduri, zone montane și rurale neindustrializate.

2) AERUL CONTAMINAT conține poluanți chimici și fizici, inclusiv particule în suspensie (PM2.5, PM10), oxizi de azot, dioxid de sulf, monoxid de carbon și compuși organici volatili. Poate avea miros înțepător, poate fi vizibil sub formă de smog, ceață cenușie sau poate fi invizibil, dar periculos. Asupra sănătății poate avea atât efecte imediate (iritații ale ochilor/gâtului, tuse, dificultăți respiratorii), cât și pe

termen lung. Rezultă din traficul rutier, activități industriale, centrale termice, incendii, praf, arderi necontrolate.

II. Sursele poluării

Sursele poluării sunt clasificate în naturale (vulcani, incendii de pădure, descompunere vegetală) și artificiale/antropice, cele din urmă fiind principalele cauze. Poluarea provine din industrie, transporturi, agricultură (pesticide), gestionarea defectuoasă a deșeurilor și producerea energiei, eliberând oxizi de carbon, azot și hidrocarburi.

Principalele surse de poluare:

1) Surse artificiale (antropice):

a) Industria și energia: uzinele, rafinăriile și termocentralele emit cantități mari de gaze (oxizi de carbon, azot, sulf) și particule în suspensie.

b) Transporturile: vehiculele rutiere, avioanele și navele contribuie semnificativ la poluarea aerului cu emisii toxice.

c) Agricultura: utilizarea îngrășămintelor chimice și a pesticidelor contaminează solul și apele.

d) Deșeurile: depozitarea necorespunzătoare a gunoaielor menajere și industriale contaminează solul, apa și aerul.

e) Activitățile casnice: încălzirea locuințelor cu combustibili fosili.

2) Surse naturale:

a) Erupțiile vulcanice: eliberează cenușă și gaze nocive (compuși ai sulfului).

b) Incendiile de pădure: produc fum și particule fine.

c) Descompunerea materiei organice: eliberează dioxid de carbon și metan.

I. Efectele asupra sănătății umane

Poluarea, în special cea a aerului, este o urgență majoră de sănătate publică, provocând aproximativ 7 milioane de decese anual la nivel global prin afecțiuni respiratorii, cardiovasculare (infarct, accident vascular cerebral) și cancer pulmonar. Particulele fine pătrund în sânge și organe, afectând plămânii, inima și sistemul nervos.

Efectele poluării asupra sănătății umane se clasifică în diferite categorii bazate pe simptomele cauzate de poluare, acestea fiind:

Afectiuni respiratorii: Iritarea gâtului și ochilor, astm bronșic, bronșită cronică, scăderea funcției pulmonare și infecții respiratorii acute (pneumonii).

Boli cardiovasculare: Creșterea riscului de hipertensiune, atac de cord și accident vascular cerebral, deoarece particulele fine (PM 2.5) ajung din plămâni în fluxul sanguin.

Cancer: Poluarea aerului este clasificată drept cancerigenă, fiind o cauză majoră a cancerului pulmonar.

Efecte asupra sistemului nervos și dezvoltării: Expunerea pe termen lung este asociată cu declinul cognitiv, boli neuro degenerative și, la copii, poate afecta dezvoltarea creierului, cauzând probleme de atenție și comportament.

Afectiuni ale pielii și alergii: Poluanții pot provoca dermatite, îmbătrânirea prematură a pielii și reacții alergice.

Impact asupra sistemului imunitar: Poluarea slăbește imunitatea, făcând organismul mai vulnerabil la infecții.

II. Măsuri de prevenire și soluții

Gestionarea deșeurilor: Colectați selectiv (plastic, hârtie, sticlă, metal) pentru a reduce cantitatea care ajunge la groapa de gunoi, unde putrezesc și eliberează metan.

Compostare: Compostati resturile organice pentru a diminua deșeurile menajere și a hrăni solul.

Transport curat: Utilizați transportul în comun, bicicleta, mersul pe jos sau mașinile electrice pentru a scădea emisiile de gaze.

Economisirea resurselor: Reduceți consumul de energie și apă pentru a diminua poluarea industrială.

Achiziții responsabile: Cumpărați produse cu ambalaje minime, evitați plasticul de unică folosință și alegeți produse second-hand.

Educație și conștientizare: Informați-vă și implicați-vă în campanii locale pentru a promova un mediu mai curat.

Gestionarea corectă a substanțelor periculoase: Nu aruncați baterii, uleiuri uzate sau medicamente la chiuvetă/gunoi; predați-le la centre specializate sau farmacii.

CONCLUZIA

În concluzie, poluarea aerului este o problemă foarte importantă în zilele noastre, deoarece afectează atât sănătatea oamenilor, cât și mediul înconjurător. Aceasta este cauzată în special de activitățile umane, precum transportul, industria și aruncarea necorespunzătoare a deșeurilor. Efectele poluării sunt grave, putând provoca boli respiratorii și cardiovasculare, dar și distrugerea naturii. De aceea, este important să luăm măsuri pentru reducerea poluării, cum ar fi reciclarea, folosirea transportului în comun și economisirea resurselor. Numai prin implicarea fiecăruia dintre noi putem contribui la un aer mai curat și la un mediu mai sănătos pentru viitor.

SURSE DE INFORMARE:

- 1) [Agentia de mediu](#)
- 2) [Atlas Copco](#)
- 3) [BASF](#)
- 4) [Institutul Național de Sănătate Publică](#)
- 5) [Wikipedia](#)
- 6) [VectorStock \(imaginea de mai jos\)](#)



GRIJA PENTRU NATURĂ ÎNCEPE CU MINE

Bolotă Paula

Clasa a IX-a SN2

Colegiul Național "Cuza Vodă" Huși

Profesor coordonator: Atasiei Maricica

Trăim într-o lume în care, de multe ori, uităm cât de mult depindem de mediul înconjurător. Aerul pe care îl respirăm, apa pe care o bem și hrana pe care o consumăm provin toate din natură. De aceea, sănătatea mediului nu este doar o problemă generală sau îndepărtată, ci este direct legată de sănătatea fiecăruia dintre noi. Atunci când mediul este curat, și viața noastră este mai bună. Un aer nepoluat înseamnă respirație ușoară și un organism mai puternic. Apa curată ne protejează de boli, iar solul sănătos ne oferă alimente hrănitoare. În schimb, atunci când mediul este afectat de poluare, apar și problemele: aerul devine greu de respirat, apa poate deveni periculoasă, iar natura își pierde echilibrul.

În prezent, vedem tot mai des efectele negative ale neglijenței umane. Păduri tăiate, râuri murdare, orașe aglomerate și pline de fum, toate acestea ne arată că mediul are nevoie de ajutorul nostru. Schimbările climatice, temperaturile tot mai ridicate și fenomenele extreme sunt semnale clare că trebuie să acționăm mai responsabil.



De multe ori, credem că protejarea naturii este responsabilitatea autorităților sau a unor organizații mari. Dar adevărul este că fiecare dintre noi are un rol important. Gesturile mici contează mai mult decât ne imaginăm: să nu aruncăm gunoaie la întâmplare, să reciclăm, să economisim apa și energia, să folosim mai puțin plastic. Toate aceste acțiuni simple, făcute zilnic, pot contribui la un mediu mai curat.

În plus, relația dintre om și natură nu este doar una fizică, ci și emoțională. Atunci când petrecem timp în natură, ne simțim mai liniștiți și mai echilibrați. O plimbare prin parc, prin pădure sau pe malul unui râu ne ajută să ne relaxăm și să ne încărcăm cu energie pozitivă. Natura ne oferă nu doar resurse, ci și stare de bine.

Educația are un rol esențial în protejarea mediului. Dacă învățăm de mici să respectăm natura, vom deveni adulți responsabili. Este important să înțelegem că mediul nu este doar un loc din care luăm, ci un sistem viu, fragil, care are nevoie de grijă și respect. De asemenea, fiecare alegere pe care o facem contează. De la modul în care ne deplasăm, până la produsele pe care le folosim, toate influențează mediul. Alegând variante mai prietenoase cu natura, contribuim la un viitor mai bun pentru noi și pentru generațiile care vor veni.

Așadar, sănătatea mediului este, fără îndoială, și sănătatea mea. Dacă protejez natura, mă protejez pe mine și pe cei din jurul meu. Viitorul nostru depinde de alegerile pe care le facem astăzi. Iar schimbarea nu începe cu alții, ci începe cu mine.

Bibliografie:

<https://ecopresa.md/opinie-dreptul-la-un-mediu-sanatos-si-sigur-contextul-dezvoltarii-durabile/>

<https://cdn.edupedu.ro/wp-content/uploads/2023/01/copii-ecologie.jpg>

GRIJA PENTRU NATURA ESTE GRIJA PENTRU MINE

Mustata Luana-Theodora

Clasa: a IX-a SN1

Colegiul National „Cuza Voda” Huși

Profesor coordonator: Atasiei Maricica

Într-o lume aflată într-o continuă dezvoltare, relația dintre om și mediul înconjurător devine din ce în ce mai importantă. Deși adesea considerăm natura ca fiind separată de noi, realitatea este că sănătatea mediului influențează direct sănătatea fiecăruia dintre noi. Aerul pe care îl respirăm, apa pe care o consumăm și solul din care provin alimentele noastre sunt elemente esențiale pentru viață. Prin urmare, protejarea mediului nu este doar o responsabilitate colectivă, ci și o necesitate personală.

Un prim aspect important este calitatea aerului. Poluarea atmosferică, cauzată în principal de trafic, industrie și arderea combustibililor fosili, afectează sistemul respirator și poate duce la boli precum astmul sau bronșita. Atunci când mediul este curat, aerul devine mai sigur, iar sănătatea noastră este protejată. Astfel, fiecare gest de reducere a poluării contribuie direct la bunăstarea noastră.

De asemenea, apa reprezintă o resursă vitală. Poluarea apelor prin deversări de substanțe toxice sau deșeuri menajere afectează atât ecosistemele, cât și sănătatea oamenilor. Consumul de apă contaminată poate provoca boli grave, motiv pentru care este esențial să protejăm sursele de apă și să evităm risipa. Un mediu sănătos înseamnă apă curată, iar apa curată înseamnă o viață sănătoasă.

Nu în ultimul rând, solul joacă un rol esențial în alimentația noastră. Utilizarea excesivă a pesticidelor și a substanțelor chimice duce la degradarea solului și la contaminarea alimentelor. Consumul unor produse naturale, provenite dintr-un mediu nepoluat, contribuie la menținerea sănătății organismului. Prin urmare, protejarea solului înseamnă protejarea propriei noastre alimentații.

Pe lângă aceste aspecte, mediul influențează și starea noastră psihică. Spațiile verzi, aerul curat și liniștea naturii contribuie la reducerea stresului și la îmbunătățirea calității vieții. Un mediu curat nu este doar benefic pentru corp, ci și pentru minte.

În concluzie, sănătatea mediului și sănătatea noastră sunt strâns legate. Fiecare acțiune pe care o facem asupra naturii are un impact direct asupra vieții noastre. Prin adoptarea unui comportament responsabil –

reciclare, economisirea resurselor, reducerea poluării – putem contribui la un mediu mai sănătos și, implicit, la propria noastră sănătate. Protejând natura, ne protejăm pe noi înșine.

Bibliografie:

1. Manual de Biologie – clasa a IX-a, Editura Didactica si Pedagogica
2. Agentia Nationala pentru Protectia Mediului – materiale informative
3. [Organizatia Mondiala a Sanatatii](http://www.who.int) (OMS) - www.who.int
4. [Ministerul Mediului, Apelor si Padurilor](http://www.mmediu.ro) - www.mmediu.ro

SĂNĂTATEA MEDIULUI ESTE ȘI SĂNĂTATEA MEA

Voinescu Matei

Clasa: a IX-a SN2

Colegiul Național "Cuza Vodă" Huși

Profesor îndrumator: Atasei Maricica

1. De ce sănătatea omului depinde de sănătatea naturii?

Sănătatea omului depinde direct de sănătatea naturii, deoarece mediul înconjurător oferă toate resursele necesare vieții. Oamenii au nevoie de aer curat pentru a respira, de apă potabilă pentru a supraviețui și de hrană sănătoasă pentru a avea energie și o dezvoltare normală. Plantele produc oxigen prin fotosinteza, iar pădurile contribuie la purificarea aerului și la menținerea echilibrului climatic. Solul fertil permite cultivarea legumelor, fructelor și cerealelor, iar râurile și lacurile oferă apă pentru consum și agricultură.

Atunci când natura este afectată de poluare sau de defrișări, sănătatea oamenilor începe să fie pusă în pericol. Aerul poluat poate provoca boli respiratorii și alergii, iar apa contaminată poate transmite bacterii și virusuri periculoase. Distrugerea pădurilor contribuie la încălzirea globală și la apariția fenomenelor extreme, precum seceta și inundațiile. În plus, dispariția unor specii afectează echilibrul ecosistemelor și poate avea consecințe asupra alimentației oamenilor.

O cercetare realizată de Organizația Mondială a Sănătății arată că milioane de persoane se îmbolnăvesc anual din cauza mediului poluat. Specialiștii consideră că protejarea naturii este una dintre cele mai importante metode de prevenire a bolilor. De aceea, oamenii trebuie să reducă poluarea, să protejeze



pădurile și să folosească resursele naturale într-un mod responsabil, pentru a asigura un viitor sănătos generațiilor următoare.

2. Efectele poluării asupra organismului uman pe termen lung



Poluarea reprezintă una dintre cele mai grave probleme ale societății moderne și are efecte negative asupra organismului uman pe termen lung. Aerul poluat conține gaze toxice și particule foarte mici care afectează plămânii și sistemul respirator. Din această cauză, multe persoane dezvoltă boli precum: astm, bronșită sau alte afecțiuni pulmonare. De asemenea, poluarea aerului poate influența funcționarea inimii și a vaselor de sânge, crescând riscul unor boli cardiovasculare. Apa contaminată cu substanțe chimice sau bacterii poate provoca intoxicații și probleme digestive grave.

Pe termen lung, expunerea constantă la poluare slăbește sistemul imunitar și reduce capacitatea organismului de a lupta împotriva bolilor. Copiii și persoanele în vârstă sunt cei mai afectați, deoarece organismul lor este mai sensibil. Poluarea fonică produsă de trafic și industrie poate provoca stres, oboseală și dificultăți de concentrare. În plus, anumite substanțe toxice pot influența dezvoltarea normală a copiilor și pot crește riscul apariției cancerului.

Potrivit unui studiu publicat de Organizația Mondială a Sănătății, milioane de oameni mor anual din cauza efectelor poluării. Din acest motiv, protejarea mediului este foarte importantă. Reducerea poluării prin reciclare, folosirea transportului public și plantarea copacilor poate contribui la menținerea sănătății oamenilor și la îmbunătățirea calității vieții.

Bibliografie:

- Organizația Mondială a Sănătății (WHO)– informații despre efectele poluării asupra sănătății și importanța unui mediu sănătos.
- Programul Națiunilor Unite pentru Mediu (UNEP)– date despre protecția mediului și impactul activităților umane asupra naturii.
- Manual de biologie pentru clasa a IX-a– manual școlar utilizat pentru studiul biologiei la clasa a IX.
- National Geographic România– articole educative despre natură, ecosisteme și poluare.

VIITORUL NOSTRU DEPINDE DE SANATATEA MEDIULUI

Mustață Ingrid Ecaterina

Clasa: a IX-a SN1

Colegiul National "Cuza Voda" Husi

Profesor coordonator: Atasiei Maricica

Sănătatea mediului reprezintă un element fundamental al existenței umane, fiind în strânsă interdependență cu sănătatea fizică și psihică a individului. Mediul înconjurător nu este doar cadrul în care trăim, ci un sistem complex de relații între aer, apă, sol și organisme vii, care influențează direct calitatea vieții. În acest context, degradarea mediului devine o problemă majoră, cu implicații serioase asupra sănătății populației.

Unul dintre cei mai importanți factori care afectează sănătatea mediului este poluarea. Poluarea aerului, determinată de emisiile industriale și de traficul intens, contribuie la apariția bolilor respiratorii și cardiovasculare. Substanțele toxice precum dioxidul de azot sau particulele fine pot pătrunde în organism, afectând funcționarea normală a sistemului respirator. În același timp, poluarea apei, cauzată de deversările de substanțe chimice și de gestionarea necorespunzătoare a deșeurilor, pune în pericol accesul la apă potabilă și favorizează apariția unor boli infecțioase.

Schimbările climatice reprezintă o altă consecință gravă a degradării mediului. Creșterea temperaturilor globale, intensificarea fenomenelor extreme și pierderea biodiversității afectează echilibrul ecosistemelor și, implicit, sănătatea umană. Valurile de căldură, seceta sau inundațiile pot provoca stres termic, malnutriție și răspândirea unor boli. Astfel, impactul asupra sănătății nu este doar direct, ci și indirect, prin modificarea condițiilor de viață.

De asemenea, stilul de viață al oamenilor joacă un rol esențial în relația dintre mediu și sănătate. Consumul excesiv de resurse, utilizarea produselor nereciclabile și lipsa responsabilității față de natură contribuie la degradarea mediului. În schimb, adoptarea unui comportament ecologic, precum reducerea deșeurilor, reciclarea, utilizarea energiei regenerabile și alegerea unui transport sustenabil, poate avea efecte benefice atât asupra mediului, cât și asupra sănătății individuale.

Educația ecologică este cheia schimbării. Prin informare și conștientizare, oamenii pot înțelege importanța protejării mediului și pot adopta un stil de viață responsabil. Școala, familia și societatea au un rol important în formarea unor valori orientate spre respectul față de natură. Numai printr-un efort comun putem preveni agravarea problemelor de mediu și putem asigura un viitor durabil.

În concluzie, sănătatea mediului și sănătatea umană sunt inseparabile. Protejarea mediului nu este doar o alegere, ci o necesitate pentru supraviețuirea și bunăstarea noastră. Fiecare acțiune contează, iar responsabilitatea individuală și colectivă este esențială pentru menținerea echilibrului natural și a sănătății generațiilor viitoare.

Bibliografie:

- * *Manual de Biologie – clasa a VIII-a*
- * *Organizația Mondială a Sănătății – rapoarte privind sănătatea mediului*
- * *Agenția Europeană de Mediu – studii despre poluare și schimbări climatice*
- * www.greenpeace.org

UN MEDIU CURAT PENTRU O VIAȚĂ SĂNĂTOASĂ

Tătaru Denisa-Cornelia

Clasa: a IX-a D

Liceul Teoretic „Emil Racoviță” Vaslui

Profesor coordonator: Ginghină Nicoleta

Mediul înconjurător are un rol esențial în viața fiecărei persoane. Din punctul meu de vedere, sănătatea oamenilor depinde foarte mult de natură și mediul în care trăiesc. Dacă mediul este curat și protejat, oamenii pot duce o viață mai sănătoasă și lipsită de griji. Aerul curat, apa și spațiile verzi contribuie și ele la starea de sănătate. Din păcate în prezent, mediul este afectat tot mai mult de poluare și de acțiunile iresponsabile ale oamenilor.

Una dintre cele mai grave probleme este poluarea aerului. Fumul produs de mașini și fabrici afectează sănătatea oamenilor care locuiesc în acele zone, contribuind și la încălzirea globală. Topirea ghețarilor și schimbările climatice sunt efecte ale poluării și ale efectului de seră. Din această cauză, consider că oamenii ar putea preveni aceste efecte prin folosirea mijloacelor publice, a bicicletei, trotinetelor electrice, hoverboard, role, skateboard, mașini electrice, dar și mersul pe jos care are un rol esențial la starea de sănătate a populației. Plimbările în natură și activitățile în aer liber sunt importante deoarece ne ajută să ne relaxăm și să avem un stil de viață sănătos.

Copacii au un rol esențial în menținerea vieții și a echilibrului natural. Ei absorb dioxidul de carbon și produc oxigen care contribuie la curățarea aerului și reducerea poluării. De asemenea, copacii ajută la

reglarea temperaturilor, mențin umezeala solului și reduc riscul producerii inundațiilor și al eroziunii. Pădurile reprezintă habitat pentru numeroase specii de animale și plante și oferă oamenilor hrană, apă și plante medicinale. Distrugerea pădurilor și poluarea mediului pun în pericol viața acestor creaturi și afectează echilibrul natural. Din acest motiv, la nivelul internațional au fost adoptate măsuri pentru protejarea unor specii de plante și animale, precum floarea-de-coliș, arborele de plută, bujorul de munte, ursul panda, capra neagră și oritorincul, care sunt în pericol de dispariție. În plus, plimbările prin pădure contribuie la reducerea stresului și la îmbunătățirea sănătății fizice și mintale. Astfel, consider că plantarea copacilor este una dintre cele mai importante acțiuni prin care oamenii pot proteja mediul înconjurător și viitorul planetei.

Poluarea apelor și a solului reprezintă, de asemenea, un pericol pentru oameni și animale. Plasticul, deșeurile și substanțele toxice afectează natura și sănătatea noastră. Din acest motiv, reciclarea și păstrarea curățeniei sunt foarte importante. Fiecare persoană poate contribui la protejarea mediului prin gesturi simple și responsabile.

În concluzie, sănătatea mediului este și sănătatea mea. Dacă avem grijă de natură, avem grijă și de noi înșine. Un mediu curat înseamnă oameni mai sănătoși și un viitor mai bun pentru generațiile următoare.

Bibliografia

- <https://adoptauncopac.ro>
- <https://stratos.ro>
- Manual de biologie, clasa a X-a

APA: RESURSĂ A PLANETEI

Florescu Anda

Clasa a XI-a C

Liceul Teoretic "Emil Racoviță"

Profesor coordonator: Ginghină Nicoleta

De cele mai multe ori, tindem să privim apa ca pe un element banal, o prezență implicită în viața noastră de zi cu zi. Totuși, la o analiză mai atentă a mecanismelor care susțin viața pe Pământ, realizăm că apa nu este doar o substanță, ci fundamentul pe care s-a construit întregul echilibru al ecosistemelor noastre.

De la procesul invizibil al fotosintezei în plante, până la vasta complexitate a oceanelor, acest element dictează ritmul naturii și supraviețuirea fiecărui organism.

Deși planeta noastră este, paradoxal, o „planetă albastră” acoperită în proporție de 71% de apă, realitatea este mult mai fragilă decât sugerează statisticile. Doar o fracțiune infimă din această cantitate este apă dulce, direct utilizabilă, ceea ce transformă gestionarea resurselor hidrice într-o provocare critică pentru umanitate. Apa nu stă pe loc; ea este într-o mișcare perpetuă prin circuitul hidrologic. Această transformare continuă între stările solidă, lichidă și gazoasă nu este doar un fenomen chimic, ci este „motorul” care reglează clima globală și permite regenerarea vieții în cele mai diverse medii.

Diversitatea ecosistemelor acvatice este impresionantă, ele fiind împărțite în două lumi distincte, dar interdependente: mediul marin și cel de apă dulce. Oceanele și mările nu sunt doar rezervoare imense de biodiversitate (pești, corali, mamifere marine), ci funcționează ca un plămân uriaș al planetei, absorbind căldura și dioxidul de carbon. Pe de altă parte, ecosistemele de apă dulce — râurile și lacurile — deși ocupă o suprafață mult mai mică, sunt „arterele” care susțin agricultura, industria și consumul uman direct. Un exemplu de o valoare inestimabilă, mai aproape de noi, este Delta Dunării. Aceasta nu este doar o rezervație naturală, ci o dovadă vie a modului în care echilibrul dintre apă, floră și faună poate crea un habitat unic în lume.

Din nefericire, acest echilibru este astăzi mai amenințat ca niciodată. Intervenția umană a lăsat urme adânci prin poluare industrială, deșeuri de plastic și scurgeri de substanțe chimice care degradează calitatea apei șiucid biodiversitatea. Mai mult, schimbările climatice forțează limitele de adaptare ale speciilor: topirea ghețarilor și încălzirea globală nu sunt doar știri abstracte, ci realități care modifică radical habitatele acvatice.

În fața acestor provocări, protejarea apei încetează să mai fie o simplă opțiune ecologistă și devine o necesitate de supraviețuire. Este nevoie de un efort conjugat, care să pornească de la educația individuală — prin consum responsabil și reducerea risipei — și să continue cu politici internaționale stricte de conservare.

În concluzie, apa trebuie înțeleasă ca un patrimoniu comun, nu ca o resursă inepuizabilă. Menținerea sănătății ecosistemelor acvatice este, în esență, singura garanție pentru un viitor sustenabil. Respectul pentru apă reflectă, de fapt, respectul nostru pentru viață și pentru generațiile care vor moșteni această planetă.

Bibliografie

1. Manual de Biologie – clasa a IX-a
2. Manual de Geografie – clasa a IX-a
3. UNESCO WaterProgramme

4. World Wildlife Fund (WWF) – FreshwaterEcosystems

5. Administrația Rezervației Biosferei Delta Dunării

URBANIZAREA EXCESIVĂ

Pascal Raisa-Ștefania

Clasa: a XI-a C

Liceul Teoretic „Emil Racoviță” Vaslui

Profesor coordonator: Ginghină Nicoleta

Urbanizarea este procesul prin care din ce în ce mai mulți oameni se mută din zonele rurale în zone urbane. În ziua de azi, urbanizarea se petrece mai rapid ca niciodată. Orașele mari continuă să se extindă pentru că oamenii caută tot timpul locuri de muncă mai bune, educație mai înaltă, un sistem de sănătate mai eficient și alte oportunități. Cu toate acestea, urbanizarea excesivă crează probleme serioase mediului înconjurător și afectează inclusiv sănătatea noastră. În timp ce orașele își pot îmbunătăți standardele de trai, zonele suprapopulate dăunează naturii și afectează negativ starea fizică și psihică a persoanelor.

O problemă majoră cauzată de urbanizarea excesivă este poluarea. Pe măsură ce orașele se dezvoltă, numărul autoturismelor, al fabricilor și al clădirilor crește. Acest fapt duce la poluarea aerului de la emisiile de fum. Aerul poluat conține tot felul de gaze dăunătoare și particule microscopice care afectează grav inima și plămânii. O mare parte din persoanele care trăiesc în astfel de orașe suferă de astm, alergii și alte dificultăți ale respirației. Poluarea aerului, din punctul meu de vedere, este una dintre cele mai periculoase consecințe apărute în urma urbanizării, deoarece toți suntem expuși la astfel de condiții, zilnic.

O altă problemă care ține de mediul înconjurător legată de urbanizare este distrugerea spațiilor verzi. Pădurile, parcurile și terenuri agricole sunt de multe ori înlocuite de șosele, centre comerciale și noi blocuri. Arborii sunt indispensabili datorită abilității lor de a produce oxigen, de a reduce căldura și de a absorbi gazele ce poluează aerul. În lipsa spațiilor verzi, orașele devin din ce în ce mai afectate de căldura insuportabilă, devenind din ce în ce mai neplăcut să locuiești în oraș. Animalele sălbatice, de asemenea, își pierd habitatul natural, lucru care afectează biodiversitatea și echilibrul ecosistemelor. De fiecare dată când văd zone mari acoperite de beton și asfalt, simt cum natura dispare lent din viața noastră.

Urbanizarea excesivă mai crează și cantități industriale de deșeuri. Cu cât populația este mai mare, cu atât mai mult gunoi, plastic și resturi ne vor sufoca. Multe orașe nu reușesc să-și managerieze deșeurile, rezultând poluarea solului și a apei. Râurile și lacurile din apropierea zonelor urbane, decele mai multe ori,

sunt contaminate cu chimicale și gunoi, iar apa poluată afectează atât oamenii cât și natura. În anumite zone, oamenii nici măcar nu au acces la apa potabilă din cauza poluării excesive cauzată de suprapopulare.

Efectele urbanizării afectează direct sănătatea oamenilor. Poluarea fonică cauzată de trafic, șantiere și străzi aglomerate poate duce la creșterea cortizolului și a stării de anxietate. Persoanele care locuiesc în zone urbane suferă de probleme cu somnul pentru că orașele sunt active atât ziua cât și noaptea. Sănătatea mintală este o altă problemă serioasă. Orașele în plină dezvoltare, suprapopularea și presiunea socială pot duce chiar la depresie, singurătate și burn-out. Chiar dacă orașele sunt pline, mulți oameni încă se simt izolați.

Eu sunt de părere că acest fenomen de urbanizare excesivă poate să mă afecteze inclusiv pe mine. Locuind într-un oraș poluat și cu un mediu gălăgios relaxarea ar fi aproape imposibilă. Respirând aer contaminat zi de zi mi-ar afecta plămânii și mi-ar reduce nivelul de energie. În plus, trăind prea mult timp înconjurat de clădiri imense în loc de a petrece timpul în natură, starea aceea de bucurie greu mai poate fi atinsă. Am observat că atunci când petrec mai mult timp prin parcuri sau la țară, mă simt mai calmă și mai concentrată, iar mintea nu mai este dezorganizată. Natura are un efect pozitiv asupra stării de echilibru interior, iar urbanizarea excesivă adesea o limitează.

Cu toate acestea, urbanizarea nu este dăunătoare cu totul. Orașele oferă spitale, școli și oportunități de dezvoltare pe plan personal. Adevărata problemă este extinderea necontrolată, fără un plan bine pus la punct. Guvernele, alături de comunități, ar trebui să lucreze împreună pentru a crea orașe sustenabile. Plantarea copacilor, îmbunătățirea transporturilor, reducerea poluării și crearea de cât mai multe spații verzi ajută simultan sănătatea mediului și a oamenilor. Programele de reciclare și de energie reutilizabilă sunt de asemenea soluții pentru combaterea poluării.

În concluzie, urbanizarea excesivă are multe efecte negative atât asupra mediului înconjurător, cât și asupra sănătății oamenilor. Poluarea, deșeurile, suprapopularea și distrugerea naturii, toate contribuie la probleme serioase de sănătate. Cu toate că orașele stau la baza dezvoltării societății umane, acestea trebuie să crească într-un mod sustenabil și echilibrat. Protejarea mediului este esențială deoarece un mediu sănătos duce la un corp sănătos și o minte limpede și asigură un viitor mai bun pentru toată lumea.

Bibliografie:

- ✓ <https://education.nationalgeographic.org/resource/air-pollution/>
- ✓ <https://www.management.ase.ro/reveconomia/2008-2/5.pdf>
- ✓ <https://tusnad.com/blog/poluarea-apei-cauze-efecte-si-solutii-pentru-protejarea-reurselor>
- ✓ [https://www.europarl.europa.eu/RegData/etudes/fiches_techniques/2013/050405/04A_FT\(2013\)0504_05_RO.pdf](https://www.europarl.europa.eu/RegData/etudes/fiches_techniques/2013/050405/04A_FT(2013)0504_05_RO.pdf)

POLUAREA: CUM O COMBATEM ȘI CE EFECTE ARE

Busuioc Vlad, Acostandei Ianis

Clasa a VII-a A

Școala Gimnazială „Iorgu Radu” Bârlad

Coordonator, Prof. Gîndu Nicoleta-Elena

Poluarea reprezintă una dintre cele mai mari provocări ale societății contemporane, afectând atât mediul înconjurător, cât și sănătatea oamenilor. De la aerul pe care îl respirăm până la apa pe care o consumăm, efectele poluării sunt tot mai vizibile și îngrijorătoare. Activitățile umane, precum industrializarea excesivă, utilizarea combustibililor fosili și gestionarea necorespunzătoare a deșeurilor, contribuie semnificativ la degradarea mediului. În acest context, devine esențial să înțelegem impactul poluării asupra vieții noastre și să identificăm soluții eficiente pentru a o combate.



Deși poluarea pare ireversibilă, ea poate fi remediată în mai multe moduri:

- Pentru combaterea poluării aerului, se pot face petiții împotriva tăierii copacilor și putem trece de la energia fosilă la energia verde.
- De exemplu, în București, 60% din poluarea aerului provine de la mașinile cu combustibil fosil. Pentru evitarea poluării solului, trebuie să evităm aruncarea deșeurilor pe jos și să încercăm, pe cât posibil, să reciclăm, iar companiile nu ar mai trebui să folosească pesticide și alte substanțe chimice.
- La noi, la școală, s-a amenajat o grădină ecologică cu plante în care unele au fost fertilizate natural, iar altele cu azotați și fosfați. Am observat că cele la care s-a adăugat fertilizanți naturali (resturi de fructe făcute compost, coji de ouă măcinate) au crescut mult mai bine, iar fructele erau sănătoase. Putem alege metodele naturale de îngrijire a plantelor pentru a păstra sănătatea și a nu polua.



- Pentru ca apa să fie curată, trebuie semnate mai multe petiții împotriva aruncării deșeurilor toxice în râuri sau oceane. În oceane se aruncă anual circa 0,8–2,7 milioane de tone de deșeuri.

Poluarea, dacă nu este oprită, poate duce la consecințe negative majore:

- Consecințele poluării aerului sunt boli respiratorii precum astmul bronșic, bronșita cronică și chiar cancerul pulmonar, aproximativ 41% dintre decese sunt cauzate de aceste boli.
- Poluarea apei poate duce la îmbolnăvirea peștilor pe care noi îi consumăm; aceasta poate provoca boli precum hepatita și intoxicațiile. Poluarea solului poate reduce fertilitatea acestuia și poate introduce substanțe chimice în mâncarea noastră, prin intermediul plantelor. Aproximativ 60% din terenurile agricole ale lumii sunt afectate de folosirea pesticidelor.
- Poluarea termică dăunează atât aerului, cât și apei: poate reduce umiditatea aerului, afectând plantele, și poate încălzi apa, ceea ce duce la moartea peștilor. Cel mai grav efect este topirea ghețarilor: aproximativ 0,2–0,3% din masa ghețarilor globali se pierde anual.
- Există și poluarea radioactivă, care este foarte periculoasă, deoarece poate provoca modificări genetice și boli grave, precum cancerul. Cel mai periculos aspect al acestui tip de poluare este că efectele pot dura zeci sau chiar sute de ani.

În concluzie, poluarea este o problemă serioasă care afectează atât natura, cât și sănătatea oamenilor. Aerul pe care îl respirăm, apa pe care o bem și solul în care cresc plantele pot fi distruse dacă nu avem grijă de ele. Din fericire, fiecare dintre noi poate ajuta la reducerea poluării prin gesturi simple, cum ar fi aruncarea corectă a deșeurilor, reciclarea, economisirea apei și protejarea naturii. Dacă suntem responsabili, putem contribui la un mediu mai curat și la o viață mai sănătoasă.

Bibliografie:

- Manual Biologie Editura Corint clasa a VII-a
- World Health Organization

- European Environment Agency
- www.wikipedia.org

DECLINUL POLENIZATORILOR ȘI IMPACTUL ASUPRA ECOSISTEMELOR

Eșanu Daria Maria

Clasa a XI- a C

Liceul "Emil Racoviță" Vaslui

Profesor coordinator Ginghină Nicoleta

Polenizatorii reprezintă componentă esențială a ecosistemelor naturale și agricole, având un rol fundamental în reproducerea plantelor și menținerea biodiversității. Dintre aceștia, albinele se remarcă prin eficiența și importanța lor deosebită, contribuind semnificativ la polenizarea unui număr mare de specii vegetale.

În ultimele decenii, s-a observat un declin îngrijorător al populațiilor de polenizatori la nivel global, fenomen determinat de factori precum utilizarea pesticidelor, poluarea, schimbările climatice și pierderea habitatelor naturale. Acest declin are consecințe grave asupra echilibrului ecosistemelor, dar și asupra producției agricole și securității alimentare.

Lucrarea de față își propune să evidențieze importanța polenizatorilor, în special a albinelor, precum și impactul scăderii numărului acestora asupra mediului. De asemenea, sunt prezentate observații personale realizate asupra unui stup de albine, în scopul ilustrării comportamentului și rolului acestora în natură.

Polenizatorii sunt organisme care contribuie la transferul polenului de pe organele masculine ale florilor (stamine) pe organele feminine (pistil), proces esențial pentru reproducerea plantelor cu flori. Acest proces, numit polenizare, permite formarea semințelor și a fructelor, fiind indispensabil pentru menținerea biodiversității și a echilibrului ecosistemelor.

Principalele categorii de polenizatori includ insecte precum albinele, fluturii, bondarii și gândacii, dar și unele păsări sau lilieci, în anumite regiuni ale globului. Dintre toate aceste organisme, albinele sunt considerate cei mai eficienți polenizatori, datorită modului lor de viață și comportamentului de colectare a nectarului și polenului.

Albinele (*Apis mellifera*) prezintă adaptări specifice care le fac extrem de eficiente în procesul depolenizare. Corpul lor este acoperit cu perifișuri, care facilitează reținerea particulelor de polen, iar în

timpul deplasării de la o floare la alta, acestea asigură transferul polenului. În plus, albinele manifestă fidelitate față de anumite specii de plante, ceea ce crește eficiența polenizării.

Importanța polenizatorilor este majoră atât în ecosistemele naturale, cât și în agricultură. Se estimează că aproximativ 70–75% din culturile agricole depind, într-o anumită măsură, de polenizare. Fructe precum merele, cireșele, căpșunile sau legume precum dovleceii și roșiile sunt direct influențate de activitatea polenizatorilor.

În ultimele decenii, populațiile de polenizatori au înregistrat un declin semnificativ, cauzat de mai mulți factori. Utilizarea pesticidelor afectează sistemul nervos al insectelor, poluarea reduce calitatea mediului, iar schimbările climatice modifică perioadele de înflorire ale plantelor. De asemenea, pierderea habitatelor naturale și apariția unor boli sau paraziți contribuie la scăderea numărului de albine și alte insecte polenizatoare.

Reducerea populațiilor de polenizatori are efecte negative asupra ecosistemelor, determinând scăderea diversității plantelor și afectarea lanțurilor trofice. În lipsa polenizării eficiente, multe specii de plante nu se mai pot reproduce, ceea ce duce la dezechilibre ecologice majore și la reducerea producției agricole.

Pentru realizarea acestei lucrări au fost efectuate observații directe asupra unui stup de albine domestice amplasat într-o zonă rurală (Deleni-Vaslui). Scopul studiului a fost evidențierea importanței albinelor în procesul de polenizare și în menținerea echilibrului ecosistemelor.

Observațiile au fost realizate în perioada primăverii, când activitatea polenizatorilor este intensă datorită înfloririi vegetației. În apropierea stupului s-a observat un trafic continuu al albinelor, acestea deplasându-se constant între flori și stup pentru colectarea nectarului și polenului. Pe florile pomilor fructiferi au fost identificate mai multe albine implicate în procesul de polenizare.

În timpul colectării hranei, albinele intră în contact cu organele reproducătoare ale florilor, transferând polenul de la o plantă la alta. Acest proces contribuie direct la reproducerea plantelor și la formarea fructelor și semințelor. Astfel, activitatea albinelor are o importanță majoră atât pentru



ecosistemele naturale, cât și pentru agricultură.

Pe baza observațiilor efectuate, se poate constata faptul că albinele sunt foarte sensibile la condițiile de mediu. Temperaturile scăzute, precipitațiile și lipsa surselor de hrană reduc activitatea acestora. În plus, utilizarea pesticidelor și degradarea habitatelor naturale reprezintă factori importanți care

contribuie la scăderea populațiilor de polenizatori.

Declinul polenizatorilor poate avea efecte grave asupra ecosistemelor, determinând reducerea biodiversității și afectarea producției agricole. Dispariția treptată a albinelor ar conduce la diminuarea polenizării naturale, fenomen care ar influența negativ numeroase specii de plante.

Fotografiile realizate în timpul observațiilor ilustrează activitatea albinelor domestice și relația strânsă dintre polenizatori și plantele cu flori. Aceste imagini susțin importanța protejării polenizatorilor și necesitatea adoptării unor măsuri pentru conservarea acestora.

S-a constatat că albinele preferă florile bogate în nectar și polen, petrecând mai mult timp în zonele cu vegetație abundentă. Activitatea constantă a acestora între flori și stup indică existența unei relații strânse între polenizatori și plantele cu flori.

Rezultatele observațiilor confirmă informațiile teoretice conform cărora albinele reprezintă un factor esențial pentru menținerea biodiversității și pentru reproducerea plantelor.

Prin transferul polenului, acestea contribuie direct la formarea fructelor și semințelor, susținând atât ecosistemele naturale, cât și agricultura.

De asemenea, observațiile evidențiază sensibilitatea albinelor la condițiile de mediu. În perioadele cu temperaturi scăzute sau vreme nefavorabilă, activitatea acestora s-a redus considerabil. Acest aspect demonstrează faptul că schimbările climatice și degradarea mediului pot influența negativ populațiile de polenizatori.

Rezultatele obținute susțin ideea că declinul polenizatorilor reprezintă o problemă ecologică majoră. Reducerea numărului de albine poate avea consecințe grave asupra ecosistemelor, determinând scăderea biodiversității și afectarea producției agricole.



Polenizatorii reprezintă o componentă esențială a ecosistemelor, având un rol important în

reproducerea plantelor și menținerea biodiversității. Dintre aceștia, albinele se remarcă prin eficiența lor în procesul de polenizare și prin contribuția majoră la echilibrul naturii și la dezvoltarea agriculturii.

În urma documentării și a observațiilor realizate asupra albinelor domestice, se poate concluziona că activitatea acestora este indispensabilă pentru funcționarea normală a ecosistemelor. Polenizarea realizată de albine contribuie direct la formarea fructelor și semințelor, influențând atât vegetația spontană, cât și culturile agricole.

Declinul populațiilor de polenizatori reprezintă o problemă ecologică gravă, determinată de factori precum utilizarea pesticidelor, poluarea, schimbările climatice și distrugerea habitatelor naturale. Reducerea numărului de albine poate provoca dezechilibre ecologice importante și scăderea producției agricole.

Protejarea polenizatorilor trebuie să devină o prioritate atât pentru autorități, cât și pentru populație. Reducerea utilizării substanțelor chimice, conservarea spațiilor verzi și susținerea apiculturii reprezintă măsuri importante pentru menținerea populațiilor de albine și pentru protejarea mediului înconjurător.

Bibliografie

1. <https://wwf.ro/noutati/blog/ce-se-intampla-cu-polenizatorii/>
2. https://www.agro.basf.ro/Documents/migrated_files/brosuri_2014_files/polenizatorii_si_agricultura_2014.pdf

Culegere de lucrări didactice prezentate la simpozionul județean

"Un mediu curat pentru o viață sănătoasă"

Ediția a VI-a, Huși, iunie 2026

I. SECȚIUNEA ȘTIINȚIFICĂ

B. "Minte sănătoasă în corp sănătos"

probă de evaluare a cunoștințelor pe baza bibliografiei recomandate.

CONCURSUL INTERJUDEȚEAN "UN MEDIU CURAT PENTRU O VIAȚĂ SĂNĂTOASĂ"

ediția a VI-a, mai 2026, aprobat de MEC în CPEEI 2025-2026, Nr. 25.312/02.03.2026,
la poziția 1537, organizat la COLEGIUL NAȚIONAL „CUZA VODĂ” HUȘI

**Concursul și Simpozionul Interjudețean
"UN MEDIU CURAT PENTRU O VIAȚĂ SĂNĂTOASĂ"**

15 mai 2026

Clasa V-VIII

***Minte sănătoasă în corp sănătos – probă de evaluare a cunoștințelor pe baza
bibliografiei recomandate***

I. ALEGERE SIMPLĂ

La întrebările 1-15 alegeți un singur răspuns corect, dintre variantele propuse

1. In mod normal, cât de des trebuie de mers la medic?

- a) o dată pe an pentru o evaluare completă care să cuprindă și analizele uzuale
- b) în fiecare luna
- c) o dată la 6 luni
- d) doar când suntem bolnavi.

2. Care sunt obiceiurile care definesc stilul de viață sanatos?

- a) telefonul, lipsa mișcării, odihna
- b) consumul de alcool, tutun, alte substanțe nocive
- c) regimul alimentar, mișcarea fizică, regimul de muncă și odihnă
- d) miscare, fast-food, tutun.

3. Cum ne pastrăm igiena corpului?

- a) corpul se spală o dată la 2 zile
- b) mâinile se spală doar înainte de masă
- c) părul se spală 1-2 pe săptămână
- d) dinții se spală doar la necesitate.

4. Cât de des spălăm articolele de îmbrăcăminte?

- a) Lenjeria intimă – după 2 purtări
- b) Sutiene/bustiere – după 7 purtări
- c) Tricouri – după 5 purtări
- d) Puloare/hanorace – 4-5 purtări

5. Lucruri pe care le poți face pentru a păstra igiena mediului

- a) Să-ți strângi lucrurile, jucăriile, cărțile din casă și din camera ta
- b) Să nu strângi și să nu speli vasele după masă
- c) Să arunci gunoiul la întâmplare
- d) Să aerisești săptămânal

6. La baza piramidei activității fizice este:

- a) activitate fizică de intensitate redusă
- b) exerciții de flexibilitate de 2 ori pe săptămână
- c) activitate fizică de intensitate moderată (30 min zilnic)
- d) activități anaerobe

7. În care zi/ zile crește capacitatea de muncă destul de mult?

- a) marți și miercuri
- b) joi
- c) luni
- d) în week-end

8. Care sunt riscurile în utilizarea excesivă a calculatorului?

- a) creșterea abilităților practice
- b) diminuarea stresului
- c) deteriorarea relațiilor umane
- d) toate de mai sus

9. Piramida alimentară cuprinde:

- a) Fructe (1 porție pe zi)

- b) Lapte/derivate (2-3 porții pe zi)
- c) Carne/pește/ouă (1-2 porții pe zi)
- d) Legume/vegetale (1-3 porții pe zi)

10. Grăsimile:

- a) sunt doar solide
- b) aduc putine calorii
- c) sunt doar lichide
- d) sunt disponibile în două mari categorii: grăsimi lichide și solide

11. Proteinele de proveniență animală și vegetală:

- a) sunt la vârful piramidei alimentelor
- b) trebuie evitate zilnic
- c) reprezintă o sursă importantă de Fe și vitamine B
- d) reprezintă 72% din masa corpului

12. Principii ale unui regim alimentar rațional sunt:

- a) luare a mesei de 3 ori pe zi
- b) luarea mesei de 5 ori pe zi (dejun, gustare, prânz, gustare, cină)
- c) pentru gustare la școală nu este indicat un fruct, nuci, fructe uscate
- d) masa de seară se ia cu o oră înainte de somn

13. Modalități de a face față emoțiilor negative:

- a) nu există emoții negative
- b) ne gândim doar la probleme și de ce apar ele
- c) ascultați ceva relaxant (muzică)
- d) stați pe telefon

14. Ce este HIV?

- a) virus care afectează sistemul imunitar
- b) este boala numită SIDA
- c) se transmite prin înțepătura de insecte
- d) se poate lua dintr-un mijloc de transport public

15. Ce este HPV?

- a) nu se poate trata
- b) apare doar la femei
- c) este un grup de peste 200 de tipuri de virusuri care infectează pielea și mucoasele

d) o boala ce nu poate provoca cancer.

II. ALEGERE GRUPATĂ:

La întrebările 16-30 răspundeți cu:

A - dacă variantele 1, 2 și 3 sunt corecte

B - dacă variantele 1 și 3 sunt corecte

C - dacă variantele 2 și 4 sunt corecte

D - dacă varianta 4 este corectă

E - dacă toate cele 4 variante sunt corecte

16. Igiena cavității bucale se realizează prin:

- 1) periaj dentar
- 2) clătirea dinților
- 3) folosirea apei de gură
- 4) periaj doar seara

17. Rolul principal al încălțăminteii este:

- 1) de a apăra picioarele împotriva influențelor nefavorabile ale mediului
- 2) de a apăra picioarele împotriva loviturilor
- 3) de a apăra picioarele împotriva altor pericole externe
- 4) de a ne da o stare de bine

18. Produsele menstruale

- 1) reprezintă un pericol biologic
- 2) nu sunt biodegradabile
- 3) pot conține toxine sau bacterii
- 4) trebuie aruncate doar în cosul de gunoi și niciodată în natură sau în toaletă

19. Carbohidrații/glucidele oferă corpului:

- 1) creșterea masei musculare
- 2) asigură imunitatea organismului
- 3) calciu
- 4) energia de care acesta are nevoie

20. Bolile se pot transmite pe cale:

- 1) respiratorie
- 2) digestivă
- 3) cutanată

4) sangvina

21. Bolile care se transmit pe cale respiratorie sunt:

- 1) HIV
- 2) gripa
- 3) hepatita B
- 4) viroze respiratorii

22. Pentru a-i proteja pe cei din jurul nostru, atunci cand suntem bolnavi:

- 1) poartă mască
- 2) tușești în palma
- 3) spală-te periodic pe mâini
- 4) mergi în colectivitate

23. Ce prezintă SIDA?

- 1) virus care afectează sistemul imunitar
- 2) se poate preveni prin vaccinare
- 3) se poate transmite prin contact piele-piele
- 4) stadiu avansat al infecției HIV

24. Cauzele celor mai frecvente boli cu transmitere sexuală sunt:

- 1) chlamidia
- 2) gonoreea
- 3) hepatita B
- 4) virusul papiloma

25. Abilitățile emoționale presupun:

- 1) a înțelege
- 2) a exprima
- 3) a regla emoțiile
- 4) par ușor de depășit

26. O farfurie corectă trebuie să fie formată din:

- 1) legume și fructe – $\frac{1}{2}$ din farfurie
- 2) cereale integrale – $\frac{1}{4}$ din farfurie
- 3) proteinelor – $\frac{1}{4}$ din farfurie
- 4) dulciuri la desert

27. Bolile cardiovasculare apar datorită:

- 1) postului intermitent
- 2) consumul crescut de lipide si calorii
- 3) consumul de cereale integrale
- 4) fumat, alcool, alte substante interzise

28. Apa este elementul esențial al vieții:

- 1) poate fi consumată de la orice izvor
- 2) reprezintă 70% din corpul nostru
- 3) este recomandat pentru un adult fiind de 1 litru pe zi
- 4) fără apă poți supraviețui doar 2-3 zile

29. Vârful piramidei alimentare este reprezentat de:

- 1) fructe
- 2) legume
- 3) carne
- 4) grăsimi și produse zaharoase

30. Starea de oboseală generează adesea:

- 1) apatie
- 2) frică
- 3) depresie
- 4) relaxare

Minte sănătoasă în corp sănătos – probă de evaluare a cunoștințelor pe baza bibliografiei recomandate

BAREM DE CORECTARE

Clasa V-VIII

INTREBARI CU ALEGERE SIMPLA

- | | | |
|----|-----|------|
| I. | 1 a | |
| | 2 c | 8 c |
| | 3 c | 9 b |
| | 4 d | 10d |
| | 5 a | 11c |
| | 6 c | 12 b |
| | 7 a | 13 c |
| | | 14a |

15c

INTREBARI CU ALEGERE GRUPATA

II 16 B

17 A

18 E

19 D

20 E

21 C

22 B

23 D

24 E

25 A

26 A

27 C

28 C

29D

30 A

**CONCURS ȘI SIMPOZIONUL INTERJUDEȚEAN "UN MEDIU CURAT PENTRU
O VIAȚĂ SĂNĂTOASĂ" 15 mai 2026**

Clasa IX-XI

***Minte sănătoasă în corp sănătos – probă de evaluare a cunoștințelor pe baza bibliografiei
recomandate***

- Timpul efectiv de lucru este de o oră.
- Punctajul total este de 100 de puncte.
- Se acordă 10 puncte din oficiu.

SUBIECTE

II. ALEGERE SIMPLĂ

La întrebările 1-15 alegeți un singur răspuns corect, dintre variantele propuse

1. Care este frecvența recomandată a periajului dentar?

- A) De două ori pe zi, dimineața și seara
- B) Doar când apar dureri dentare
- C) De trei ori pe zi
- D) O dată pe zi

2. Cât timp de mișcare se recomandă zilnic pentru adolescenți?

- A) minim 15 minute pe zi
- B) minim 30 minute pe zi
- C) minim 60 minute pe zi
- D) minim 120 minute pe săptămână

3. Care grup de alimente se află la baza piramidei alimentare?

- A) Grăsimi și dulciuri
- B) Carne și produse de origine animală
- C) Produse de patiserie
- D) Cereale și produse făinoase integrale

4. Ce se înțelege prin fumat pasiv?

- A) Utilizarea unei țigări electronice în casă
- B) Fumatul pentru a socializa
- C) Inhalarea fumului de țigară de către nefumători
- D) Fumatul în curtea școlii

5. Ce tehnică de gestionare a emoțiilor se recomandă pentru calmarea rapidă?

- A) Ignorarea emoțiilor
- B) Exerciții de respirație profundă
- C) Consumul de dulciuri
- D) Evitarea contactului social

6. Care vaccin previne infecția cu virusul papiloma uman?

- A) Vaccin antivaricela
- B) Vaccin HPV
- C) Vaccin antigripal
- D) Vaccin antitetanos

7. Cât timp poate fi purtat un absorbant sau un tampon?

- A) 24 ore, dacă nu e vizibil murdar
- B) Maxim 4 ore
- C) Doar o oră
- D) Maxim 12 ore

8. Când poate fi detectată, cel mai devreme, prin test de sânge, prezența HIV în corp?

- A) După 10 ani de la expunere
- B) Imediat după expunere
- C) După aprox. 3 luni de la expunere
- D) După 1 lună de la expunere

9. Care substanță din tutun provoacă dependență?

- A) Nicotina
- B) Benzenul
- C) Monoxidul de carbon
- D) Gudronul

10. Care dintre factorii următori are cea mai mare influență asupra stării de sănătate?

- A) Stilul de viață
- B) Predispoziția genetică
- C) Efectele mediului
- D) Sistemul de sănătate

11. Cât ar trebui să dureze spălarea corectă a mâinilor?

- A) Aproximativ 5 secunde

B) Aproximativ 10 secunde

C) Aproximativ 60 secunde

D) Aproximativ 20 secunde

12. Câte ore de somn sunt recomandate pentru adolescenții de 16-18 ani?

A) 8 ore

B) 9 ore

C) 10 ore

D) 11 ore

13. Care este considerată cea mai importantă masă din punct de vedere caloric și nutrițional?

A) Micul dejun

B) Prânzul

C) Cina

D) Gustarea de seară

14. Care boală transmisibilă pe cale sexuală nu are în general tratament curativ complet și este cronică?

A) Chlamidia

B) Gonoreea

C) Tricomoniaza

D) HIV

15. Câte mese pe zi se recomandă pentru un regim alimentar rațional?

A) Mai multe mese pe zi la intervale scurte de timp

B) Cinci mese pe zi

C) Trei mese pe zi

D) Două mese pe zi

III. ALEGERE GRUPATĂ

La întrebările 16-30 răspundeți cu:

A - dacă variantele 1, 2 și 3 sunt corecte

B - dacă variantele 1 și 3 sunt corecte

C - dacă variantele 2 și 4 sunt corecte

D - dacă varianta 4 este corectă

E - dacă toate cele 4 variante sunt corecte

16. Care semne comportamentale pot indica consumul de droguri la adolescenți?

1. Izolarea de familie
2. Absenteismul școlar
3. Schimbările de dispoziție
4. Mesele neregulate

17. Expunerea copiilor la fumatul pasiv crește riscul de apariție a unor afecțiuni precum:

1. Bronșite
2. Infecții respiratorii
3. Pneumonii
4. Astm

18. În care dintre cazurile următoare se poate vorbi de profilaxie primară?

1. Screening destinat exclusiv vârstnicilor
2. Vaccinare antigripală
3. Reabilitare după o boală cronică
4. Campanii de informare și educare

19. Care afirmație privind transmiterea HIV este corectă?

1. HIV se transmite de la mamă la făt
2. HIV se transmite prin contact sexual neprotejat
3. HIV se transmite prin contact cu sânge infectat
4. HIV se transmite prin îmbrățișări și atingere

20. Ce măsură igienică se recomandă când tușești sau strănuți?

1. Acoperă gura și nasul cu cotul
2. Continuă să vorbești normal
3. Acoperă gura și nasul cu un șervețel
4. Spală imediat hainele

21. Care analize de bază sunt recomandate anual pentru persoanele peste 40 ani?

1. Hemoleucograma
2. Glicemia
3. Profilul lipidic
4. Transaminaze

22. Ce componente ale stilului de viață influențează sănătatea?

1. Alimentația
2. Relațiile sociale
3. Somnul
4. Factorii genetici

23. Care semne pot indica o supradoză de substanțe stimulante?

1. Convulsii
2. Dureri în piept
3. Stop cardio-respirator
4. Somnolență prelungită

24. Afirmatia "Țigara electronică este complet sigură pe termen lung" este:

1. Adevărată, este recomandată adolescenților
2. Falsă, te expune la riscuri cardiovasculare și respiratorii
3. Adevărată pentru persoanele peste 50 ani
4. Falsă, siguranța pe termen lung nu este demonstrată

25. Sunt efecte ale drogurilor depresoare, cu excepția:

1. Încetinesc activitatea cerebrală și calmează temporar
2. Pot produce depresie
3. Reduc anxietatea
4. Accelerează activitatea cerebrală

26. Care afirmație despre LSD este adevărată?

1. Poate genera psihoze
2. Este un drog stimulant
3. Poate genera halucinații
4. Este o substanță etnobotanică

27. Care factori familiari scad riscul consumului de droguri la adolescenți?

1. Implicarea activă a părinților în activități
2. Relații sociale stabile și deschise
3. Practicarea sportului regulat
4. Viață familială dezorganizată

28. Grăsimile nesaturate le găsim în:

1. Ulei de măsline
2. Unt

3. Pește gras

4. Untură

29. Care alimente au densitate calorică mare și valoare nutritivă redusă?

1. Carne

2. Grăsimi rafinate

3. Ouă

4. Dulciuri

30. Care alimente nu fac parte din grupa alimentară care se află la baza piramidei alimentare?

1. Pâine integrală

2. Orez brun

3. Paste integrale

4. Lapte

Notă

Punctajul total de 100 de puncte se obține astfel:

- câte 3 punct pentru întrebările 1-30
- 10 puncte din oficiu

BAREM DE EVALUARE Clasa a IX-XI

ASOCIERE SIMPLĂ

Fiecare item corect rezolvat este notat cu 3 puncte

1. A	2. C	3. D	4. C	5. B	6. B	7. B	8. C	9. A	10. A
11. D	12. B	13. A	14. D	15. B					

ASOCIERE GRUPATĂ

Fiecare item corect rezolvat este notat cu 3 puncte

16. A	17. E	18. C	19. A	20. B	21. E	22. A	23. A	24. C	25. D
26. B	27. A	28. B	29. C	30. D					

Se acordă 10 puncte din oficiu.

Culegere de lucrări didactice prezentate la simpozionul județean

"Un mediu curat pentru o viață sănătoasă"

Culegere de lucrări didactice prezentate la simpozionul județean

2. Culegere de lucrări didactice prezentate la simpozionul județean

Editia a VI-a, Huși, iunie 2026

I. SECȚIUNEA ȘTIINȚIFICĂ

C. Simpozion pentru cadrele didactice

Exemple de bună practică în educația pentru mediu

PROIECT INTERNAȚIONAL

e Twinning „ALL 4 GREEN PLACES”

*Profesor Gîndu Nicoleta-Elena
Școala Gimnazială „Iorgu Radu” Bârlad
Județul Vaslui*

Proiectul e Twinning „**All 4 GREEN PLACES**” s-a derulat în perioada octombrie 2024-mai 2025. Elevii de la Școala Gimnazială „Iorgu Radu” Bârlad au participat cu mare interes la activitățile din proiect, colaborând cu elevii din țările participante: Tunisia, Palestina, Turcia, Slovacia, Azerbadjan, România.

Obiectivele proiectului s-au raportat la: dezvoltarea unui curriculum integrat în școlile partenere, formarea de competențe, abilități de protejare a mediului prin amenajarea de locuri, grădini verzi, îngrijirea plantelor și utilizarea unor metode, mijloace de fertilizare naturală, nepoluante, protejarea biodiversității, formarea și dezvoltarea competențelor digitale pentru elevi și profesori, dezvoltarea competențelor de comunicare lingvistice în limba engleză, limba franceză, competențe sociale, a voluntariatului în comunitate, implicarea părinților alături de elevi în rezolvarea unor probleme de mediu, dezvoltarea creativității și imaginației, crearea unei stări de bine, empatie, prietenie pentru participanții din proiect.

Obiectivul principal al proiectului a fost legat de a planifica și dezvolta activități care să le permită elevilor noștri să realizeze schimburi de experiență atractive, benefice și să îi învățăm să îi folosească simțurile sub tema stării de bine.

Pe parcursul acestui proiect, elevii au realizat diferite activități referitoare la amenajarea de spații verzi, îngrijirea și fertilizarea naturală a plantelor, formarea unei educații sustenabile, dezvoltarea lor personală, dintr-o perspectivă multidisciplinară științe-arte-limbi străine. De asemenea au făcut schimb de experiență, comunicând în limba engleză, au cunoscut alte culturi noi și interesante pentru ei, au oferit feed-back celorlalți participanți.

S-a avut în vedere consolidarea abilităților copiilor și părinților de a proteja natura, prin cooperarea lor în echipe, dezvoltarea curriculumului integrat în școlile partenere pentru a

creea locuri verzi cu plante îngrijite natural și de a le permite elevilor noștri să se relaxeze și să fie creativi.

În cadrul proiectului s-au desfășurat activități variate din calendarul stabilit: prezentarea copiilor, a profesorilor și părinților, desfășurarea de activități comune colaborative- prezentare „Beneficiile plantelor”, crearea cărții electronice ”Bradul în România”, ”Arborele de maslin, simboluri si beneficii în România”, realizare calendarului digital, ”Fructe si legume sănătoase mâncate în luna martie”. Au contribuit la realizarea cartii electronice colaborative alături de școlile din Tunisia, despre dovleac, integrând cunoștințele de biologie alături de instrumentele digitale.

Echipa noastră de elevi, din ciclul gimnazial și- au dezvoltat creativitatea pentru realizarea de postere, prezenări pe padlet, logo, cărți electronice , jocuri, calendar, filmulețe pe youtube, crearea de instrumente digitale. Au căutat informații pentru a marca Ziua Pământului, Ziua mondială a Apei, Ziua Siguranței pe Internet, utilizând limba engleză, fiind persoane capabile să folosească un portofoliu lingvistic integrat si cunoștințe variate.

Alături de ceilalți parteneri din țările participante , elevii mei s-au bucurat de o colaborare frumoasă și au contribuit la realizarea produselor finale: cartea electronică „Colaboration in The activity planting pumpkin,,,,, carta lectronică ecolaborativă „ALL 4 GREEN PLACES,, , jocul Spatial,”The olive tree s journey across the world”, calendarul digital ”Fruits and vegetables eaten by students in March”, 2025.

În timpul activităților din proiect eu și elevii mei am avut oportunitatea de a observa afla, învăța noi metode de lucru, instrumente digitale, mijloace pedagogice de la partenerii străini implicați, colaborând pe echipe sau împreună ca de exemplu: crearea de padlet în care ei s-au prezentat, realizarea de logo-uri, afișe, cărți electronice, jocuri didactice, rezolvarea de test Kahoot, wordwall, despre siguranța pe internet ,afișe, studii despre plante, îngrijirea si amenajarea unor locuri verzi în școală și în afara ei, studiul plantelor medicinale, fertilizarea lor naturală. Elevii din echipa școlii noastre au participat cu interes la activitățile derulate alături de cei din țările partenere. Au învățat să realizeze prezentări pe Padlet, au creat logo-uri si postere, utilizând tehnologia digitală, pentru concurs. De asemenea în perioada rece au amenajat un spațiu verde al școlii, în care au cultivat floarea-soarelui și dovleacul, acestea fiind îngrijite și de către două școli partenere din Tunisia. Ulterior, au realizat o grădină cu plante cultivate și medicinale în curtea școlii. Le-au studiat de la stadiul de sămânță germinată până la stadiul de plantă matură, având în vedere sa fie îngrijite prin metode

naturale (fertilizarea cu coji de ouă măcinate) rezultatele fiind prezentate în echipa multiculturală de elevi (Școala primară 9 Menzah și Școla Dr. Graul din Tunisia), în cadrul întâlnirilor online.

Pe parcursul proiectului elevii au fost încurajați să colaboreze împreună dar și cu copii din țările partenere pentru realizarea activităților precizate în calendarul proiectului. Astfel au avut ocazia să își dezvolte personalitatea, creativitatea, imaginația, spiritul de echipă, fiind puși în situații variate lucrând pe grupe sau individual, în care ei au căutat soluții, de ex. realizarea de videoclipuri pentru sensibilizarea celorlalți elevi de a fi în siguranță în mediul online, de a forma și dezvolta o educație pentru protejarea mediului și a sănătății în general, de a identifica beneficiile plantelor și a arborelui de măsline, care simbolizează pacea în lume, de a identifica soluții pentru protejarea mediului înconjurător, de a utiliza și crea mijloace IT pentru facilitarea învățării.

Alături de ceilalți elevi din țările participante au elaborat produsele finale dintr-o perspectivă multidisciplinară. Ne-am bucurat împreună cu ceilalți parteneri de activitățile realizate, de întâlnirile online de produsele finale pe care le putem folosi cu succes la orele de curs. Feed-back-ul oferit de către elevi a fost unul pozitiv, aceștia fiind încântați și mulțumiți de faptul că au participat la acest proiect, precizând în final că au avut posibilitatea să comunice cu copiii din alte țări, să se dezvolte ca persoane, să dobândească competențe noi, să devină mai comunicativi să dobândească experiențe de viață noi, să lege prietenii.

În urma realizării proiectului am observat disponibilitatea elevilor de a învăța lucruri noi, de formare a unui comportament ecologic responsabil, de a depăși barierele lingvistice și o creștere a interesului acestora pentru școală și de desfășurare de activități interactive.

Împreună, profesor îndrumător și elevi, ne-am perfecționat cunoștințele lingvistice, de comunicare în limba engleză, am dobândit cunoștințe, experiențe și prieteni noi. Proiectul și produsele sale au fost mediatizate pe site-ul școlii pagina de facebook, în grupurile de profesori și elevi, în comunitatea locală, feed-back-ul fiind unul foarte bun.

PROIECTUL ETWINNING "THE ECOPLASTX INITIATIVE"

*Prof. Mik Mihaela Evelina
Clubul Copiilor
Huși, jud. Vaslui*

Proiectul eTwinning "The EcoPlastX Initiative" a urmărit educarea elevilor cu vârste între 14 și 18 ani cu privire la impactul negativ al plasticului de unică folosință asupra mediului și promovarea unor practici durabile în școală și comunitate. Prin activități interactive precum ateliere educaționale, vizionarea de documentare, auditul de plastic în școli, realizarea de afișe și confecționarea de sacoșe textile din materiale reciclate, confecționarea de machete din materiale reciclabile, elevii au învățat să propună soluții concrete pentru reducerea deșeurilor plastice. Proiectul a inclus și întâlniri de lucru între profesori, campanii de conștientizare, acțiuni de ecologizare și s-a finalizat cu realizarea unei broșuri colaborative.

Profesorii coordonatori au lucrat împreună de la începutul proiectului, stabilind împreună obiectivele, activitățile și calendarul proiectului. Sarcinile au fost împărțite echitabil: fiecare profesor a coordonat o echipă de elevi și a fost responsabil pentru organizarea unor activități locale (workshopuri, audit de plastic, acțiuni de ecologizare), precum și pentru comunicarea și coordonarea întâlnirilor comune (întâlnirile profesorilor, activitățile de colaborare online). În realizarea produsului final – broșura proiectului – fiecare partener a contribuit cu un capitol, gestionând procesul de colectare și redactare a conținutului din partea propriei echipe.

Elevii au colaborat în activități precum realizarea afișelor de conștientizare, schimbul de idei prin intermediul TwinSpace, participarea la provocări ecologice și chestionare comune. De asemenea, elevii din ambele școli au luat parte la o activitate practică – ecologizarea unui parc local – unde au interacționat direct, au lucrat în echipe mixte și au împărtășit bune practici.

Pentru realizarea broșurii finale, profesorii au creat un document Google comun, în care fiecare echipă a completat o secțiune desemnată. Elevii au lucrat în grupuri, au redactat textele și au contribuit la partea de design vizual. Ulterior, conținutul a fost integrat într-un format grafic profesional folosind Canva, rezultând o broșură colaborativă care reflectă contribuțiile tuturor școlilor.

Această colaborare constantă a dezvoltat competențele de lucru în echipă ale elevilor, spiritul civic și conștiința ecologică, într-un cadru european modern de învățare

Tehnologia a fost un instrument esențial în desfășurarea și diversificarea activităților proiectului The EcoPlastX Initiative, facilitând colaborarea, creativitatea și comunicarea între parteneri. Platforma eTwinning TwinSpace a fost spațiul principal de lucru, unde s-au publicat materiale, s-au realizat activități comune și s-au documentat rezultatele. Elevii au folosit aplicațiile Bitmoji și Avatar Maker pentru a crea avatare și a se prezenta într-un mod atractiv și personalizat, iar profesorii și-au realizat cărți de vizită digitale cu Canva.

Pentru diseminarea vizuală a activităților, elevii au folosit aplicația Photo Collage, creând colaje cu fotografii realizate în timpul proiectului. Posterele de conștientizare și filmele de prezentare a activităților au fost realizate digital în Canva, iar elevii au răspuns la chestionare online create în Google Forms, atât la începutul cât și la finalul proiectului, pentru a măsura nivelul de cunoștințe dobândite.

Pentru produsul final – broșura colaborativă – s-a folosit un document Google în care fiecare echipă a completat secțiunea alocată, iar materialul final a fost editat grafic în Canva. De asemenea, întâlnirile profesorilor s-au desfășurat prin eTwinning Live și Zoom, facilitând planificarea și evaluarea activităților.

Pentru a asigura respectarea normelor privind protecția datelor, s-a obținut acordul scris al părinților pentru utilizarea fotografiilor elevilor în spațiul online al proiectului. Toate materialele create de elevi – texte, fotografii, afișe și colaje – au fost originale. Imaginile sau grafica utilizată în design au provenit exclusiv din surse gratuite și fără drepturi de autor, precum Canva. Elevii au fost instruiți cu privire la siguranța online, etica digitală și respectarea drepturilor de autor, iar activitățile s-au desfășurat în medii sigure, controlate, destinate educației.

Proiectul a avut ca obiectiv principal dezvoltarea competențelor de mediu, civice și digitale ale elevilor, stimulând în același timp gândirea critică, creativitatea și lucrul în echipă. Activitățile au fost concepute pentru a încuraja implicarea activă a elevilor prin metode moderne, centrate pe elev:

Elevii au lucrat în grupuri mici pentru a realiza postere, colaje, prezentări și pentru a elabora conținutul broșurii, ceea ce a dezvoltat colaborarea și responsabilitatea comună.

Prin realizarea auditului de plastic și identificarea surselor de deșeuri în școală, elevii au fost implicați într-un proces de observație, analiză și propunere de soluții, dezvoltând astfel competențe de cercetare aplicată.

Întregul demers s-a bazat pe realizarea unui proiect concret, cu produse finale reale (afișe, broșură, colaje), în care elevii au avut un rol activ, de la planificare la implementare.

Activitățile de tip DIY (proiecte handmade), precum realizarea de sacoșe textile din materiale reciclate, au promovat abilitățile practice și creativitatea.

Utilizarea aplicațiilor precum Canva, Photo Collage, Google Forms și platforma eTwinning a contribuit la consolidarea competențelor TIC.

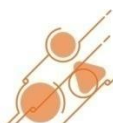
Prin întâlniri comune și activități desfășurate cu elevii din școala parteneră, proiectul a dezvoltat spiritul de echipă și comunicarea interșcolară.

Elevii implicați au fost cu vârste între 14 și 18 ani, așadar s-au putut implica activ în toate activitățile. Pentru menținerea motivației și interesului, am utilizat metode interactive, aplicații digitale atractive, sarcini creative și activități cu impact real în comunitate (ecologizări, campanii de conștientizare). Participarea la activități vizibile, cu rezultate concrete, precum și colaborarea cu colegi din altă instituție au crescut semnificativ nivelul de implicare și responsabilizare.

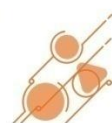
Proiectul și-a atins obiectivele educaționale propuse prin implicarea activă a elevilor în activități care au vizat reducerea utilizării plasticului de unică folosință, promovarea alternativelor sustenabile și dezvoltarea unei conștiințe ecologice. Elevii au învățat despre impactul plasticului asupra mediului, au identificat sursele de deșeuri din școală, au propus și implementat soluții concrete (precum utilizarea sacoșelor textile reutilizabile), au creat materiale de conștientizare și au participat la acțiuni practice (ecologizare, reciclare). Prin



Mirela Alexandru
National Support Organisation
Romania



Mirela Alexandru
National Support Organisation
Romania

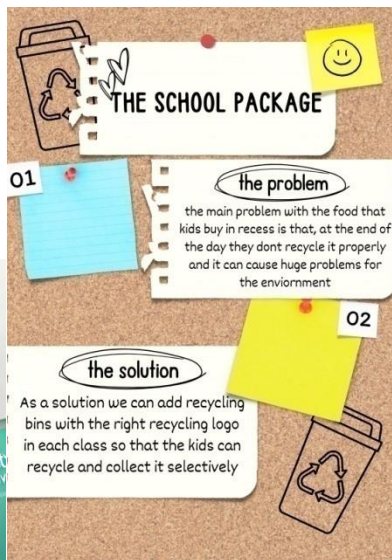


Culegere de lucrări didactice prezentate la simpozionul județean

"Un mediu curat pentru o viață sănătoasă"

*Culegere de lucrări didactice prezentate la simpozionul județean
2026
Editia a VI-a, Huși, Iunie 2026*

aceste activități, elevii au devenit mai responsabili, mai informați și mai implicați.



PROIECTUL ȘCOLAR DE ECOLOGIE ȘI PROTECȚIA MEDIULUI "UN DEȘEU – UN CURCUBEU"

Profesor, Haiman Alina - Dorina

Școala Gimnazială "Alexandru Ciucurencu"

Localitatea Tulcea, județul Tulcea

Pornind de la sloganul „*Fiecare viziune are propriul curcubeu.*” după cum a enunțat scriitorul indian Vikrmn, și privind spre ambalajele de plastic în care se distribuia zilnic laptele sau iaurtul în școală, a luat naștere această idee: să dăm viață deșeurilor albe, să le dăm culoare.

Scopul proiectului a fost dezvoltarea unei atitudini conștiente pentru un mediu mai curat și mai sănătos prin încurajarea colectării separate, corespunzătoare și reutilizarea deșeurilor, dar și însușirea unui comportament ce susține echilibrul ecologic în rândul elevilor, grupul țintă fiind elevii de gimnaziu.

Principalele obiective au fost:

- Să pregătească elevii să devină mai responsabili, cu atitudine pozitivă față de mediu;
- Să crească nivelul de informare și conștientizare cu privire la problematica colectării selective și refolosirii deșeurilor în rândul elevilor;
- Să recunoască interdependența dintre calitatea mediului și calitatea vieții;
- Să adopte un comportament individual și social ecologic sănătos;
- Să se implice responsabil în acțiuni de protecție a mediului;
- Să promoveze calitatea mediului nepoluat ca premisă a unei vieți sănătoase
- Să aplice cunoștințele dobândite și să păstreze criteriile moral-civice în utilizarea mediului înconjurător.

Activitățile desfășurate:

1. **Informează-te pentru**

viață - prezentarea de materiale informative privind tipurile de deșeuri și metodele de



colectare. Ne-am deplasat și ne-am informat de la specialiștii Institutului Național de Cercetare-Dezvoltare Delta Dunării.



2. **Colectează și salvează**-colectarea recipientelor de plastic pentru lapte și iaurt distribuite în programul Laptele șicornul. Elevii au spălat recipientele și s-au jucat cu ele încercând să descopere spațiul pe care îl ocupă acestea în mediul înconjurător.

3. **Curcubeul clasei mele**

– realizarea unui curcubeu din recipientele colectate.

Paharele colectate au fost vopsite și asamblate în culorile

curcubeului, iar structura obținută a fost amplasată în holul școlii.



4. **Îngrijește, ocrotește și**

natura întinerește - Am plantat semințe de flori în recipientele colectate, urmând ca acestea să fie îngrijite pe parcursul anului școlar și să fie utilizate în

săptămâna verde pentru a fi răsadite în parcul școlii.

5. **O mascotă, un obiect – cum ai transformat un pet** - realizarea de obiecte din recipientele colectate și a unei mascote reprezentative pentru clasă. Aceasta a fost cea Mai interesantă activitate și a lăsat imaginația să creeze.



Elevii au realizat mascot pentru a se identifica ca grup și pentru a avea un obiect care să ne amintească de acest proiect.



6. **Noi știm, voi trebuie să știți** - Elevii au realizat afișe și pliante cu mesaje ecologice ce au ca scop colectarea corectă a deșeurilor și modalitățile de reciclare sau refolosire. Acestea au fost afișate în școală.



7. **Fiecare faptă bună trebuie recompensată** - oferirea de diploma pentru cei mai implicați elevi. Feedback-ul pozitiv primit din partea părinților, atât în ceea ce privește modul de desfășurare al activităților dar mai ales privind dorința de implicare a adolescenților în proiectele viitoare ce vor avea ca scop tot îmbunătățirea calității mediului, a demonstrate interesul pentru proiectul desfășurat, dar și nevoia constantă a elevilor de a fi conectați cu natura și de a-și aduce contribuția în protejarea ei.

În urma desfășurării acestui proiect pot concluziona:

- elevii sunt atrași de activitățile practice și se automotivează în dezvoltarea unor atitudini pozitive față de mediu;
- atunci când sunt stimulați să își valorifice imaginația, să lucreze în echipă, se simt mai antrenați, mai cooperanți și mai apreciați;
- fiecare din participanți a avut un rol de jucat în această responsabilitate comună prin reutilizarea deșeurilor, precum și în sprijinirea inițiativelor care promovează protecția mediului înconjurător;
- refolosirea deșeurilor produse la nivelul școlii a adus beneficii pe multiple planuri, inclusive îmbunătățirea calității mediului și promovarea responsabilității sociale.

„Pe copil îl educă tot ce îl înconjoară: câmpul, pădurea, râul, marea, munții, rândunelele, cucul. Faceți tot posibilul ca și copiii dumneavoastră să iubească tot ce-i înconjoară, pentru că fără dragostea față de natură și animale omul nu poate să simtă din plin, ceea ce numim, cu cel mai minunat dintre cuvinte – VIAȚA.” (C. Mihăiescu

VIBE | VOICES INSPIRING A BETTER EARTH

Prof. Maricica Atasiei

Colegiul Național "Cuza Vodă", Huși

Județul Vaslui

PROIECTUL VIBE implică elevii în identificarea, cercetarea și abordarea provocărilor de mediu locale și globale. Pe parcursul celor șapte luni (noiembrie 2025 - mai 2026), elevii au utilizat instrumente digitale pentru a investiga problemele de mediu, au colaborat la nivel internațional și au participat la acțiuni ecologice în Săptămâna Verde. Prin învățare creativă, bazată pe cercetare și orientată spre acțiune, elevii și-au consolidat abilitățile lingvistice, competența digitală, munca în echipă, managementul de proiecte, responsabilizarea ecologică pentru o dezvoltare durabilă și simțul cetățeniei active.

La proiectul VIBE au participat patru școli din Turcia, patru școli din România, trei școli din Portugalia, două din Spania și una din Polonia. Inițiatoarea proiectului a fost profesorul Claudia Cardoso din Portugalia.

NUMĂRUL ELEVILOR IMPLICAȚI

În cadrul proiectului, au fost implicați aproximativ 15 elevi de la clasa a VIII-a Matematică-Informatică, din totalul de 26, anul școlar 2025-2026.

DESCRIEREA PROIECTULUI

Proiectul VIBE a fost rezultatul muncii în echipă a tuturor membrilor. Au fost stabilite termenele pentru activitățile din proiect pe baza cărora s-au realizat sarcinile de lucru. Am realizat logo-ul proiectului, precum și descrierea școlii. De asemenea a fost constituit un grup de lucru pe WhatsApp unde am discutat amănunte despre proiect și ne-am programat întâlniri online pentru stabilirea unor obiective majore. Elevii au lucrat împreună la realizarea logo-ului și a altor materiale realizate în Padlet. Elevii au fost împărțiți în echipe multinaționale și au lucrat la o sarcină comună, astfel ei au contribuit la realizarea unui "Zid de Vocabular" despre mediu adăugând un termen nou legat de problemele de mediu, folosind DOAR ChatGPT pentru a crea o definiție scurtă și clară și o imagine; lucrarea a fost postată pe DigiPad.

PLANUL DE ACȚIUNE

A fost creat un joc cu wordwall despre problemele de mediu, un Mentimeter în care elevii au fost invitați să scrie cea mai gravă schimbare climatică. S-au creat mai multe

Digipaduri cu diferite probleme de mediu, iar elevii au lucrat în echipe translaționale pentru a cerceta, a se documenta și a partaja conținut despre acestea. Elevii au colaborat pentru a construi o colecție comună de versuri folosind piesa „Earth Song” a lui Michael Jackson folosind propriile cuvinte și propriul stil, păstrând în același timp sensul original, tonul emoțional și mesajul cântecului. Nu s-a schimbat conținutul sau ideile melodiei ci doar cuvintele și formularea pentru a crea o versiune proaspătă, originală, care transmite aceeași temă și intențiile originale. De asemeni fiecare școală a creat o carte electronică colaborativă pentru aceasta s-au folosit diferite instrumente digitale precum: StoryBoard That, StoryJumper sau BookCreator pentru a ilustra fiecare scenă cu personaje și decoruri care se potrivesc cu starea de spirit a cântecului, bule de dialog sau legende cu versuri sau descrieri scurte; dar și elemente vizuale care surprind emoția și acțiunea. S-a creat și un logo care să surprindă esența cântecului. S-a creat și un logo care să surprindă esența cântecului în Canva.

Prin învățare creativă, bazată pe cercetare și orientată spre acțiune, elevii si-au consolidat abilitățile lingvistice, competențele digitale, munca în echipă, managementul de proiecte, alfabetizarea ecologică și simțul cetățeniei active.

Produse digitale finale:

- rezultatele colaborative, cum ar fi postere, infografice, videoclipuri, compilarea experiențelor și rezultatelor proiectelor, vor fi postate pe site-urile web ale școlilor și pe rețelele de socializare, precum și în reviste și/sau ziare.
- rezultate ale învățării:
 - Îmbunătățirea cunoștințelor de mediu și a practicilor durabile la nivel școlar și comunitar;
 - Competențe TIC sporite prin utilizarea creativă a instrumentelor de colaborare online;
 - Consolidarea abilităților de comunicare, lucru în echipă și leadership;
 - Dezvoltarea competențelor de cetățenie activă, deoarece elevii iau inițiativa, se implică în luarea deciziilor comunitare și promovează responsabilitatea de mediu în rândul colegilor și al părților interesate locale;
 - O mai mare încredere a elevilor în susținerea schimbărilor pozitive atât la nivel local, cât și internațional. Impact pe termen lung;
 - Integrarea temelor de sustenabilitate și a obiceiurilor ecologice în activitățile școlare obișnuite.

IMPLEMENTARE CURRICULUM

Proiectul VIBE a fost creat pentru a putea fi integrat la orele din cadrul ariei curriculare Matematică și științe, dar nu numai. La biologie, copii au învățat cum să fie responsabili față de mediu prin identificarea provocărilor reale din mediul lor și să propună de soluții practice și durabile. La chimie au învățat compoziția materialelor plastice și cum doar unele bacterii au cum să degradeze plasticul, dar în sute de ani. De aceea au învățat că unele tipuri de materiale plastice pot fi reciclate, în timp ce altele nu. Materialele plastice reciclabile le putem folosi ca alternativă ecologică de reducere a eliminării lor în natură. Astfel au învățat să ia inițiativă, să susțină practici durabile și să contribuie la schimbarea colectivă a mediului, atât la nivel local, cât și european. Geografia este o nouă disciplină unde elevii au studiat în ce țări gestionarea plasticului este mai eficientă și de ce, precum și la dirigenție și cultură civică unde s-au discutat despre politicile și legile pentru protecția mediului. La informatică și TIC, elevii au realizat materiale precum: postere, videoclipuri, prezentări, etc pe care le-au încărcat pe platforma etwinning. Astfel au învățat să aplice gândirea critică și creativitatea în proiectarea inițiativelor ecologice și a rezultatelor digitale (postere, infografice, videoclipuri etc.).

IMPACTUL PROIECTULUI ASUPRA ELEVILOR

Proiectul VIBE a contribuit foarte mult la consolidarea cunoștințelor despre protecția mediului și dezvoltarea durabilă. Elevii au gândit soluții pentru reducerea poluării și au creat produse de responsabilizare pentru comunitatea locală. A fost creat un joc cu wordwall despre problemele de mediu, iar elevii au fost invitați să scrie cea mai gravă schimbare climatic. S-au creat mai multe digipaduri cu diferite probleme de mediu, iar elevii au lucrat în echipe translaționale pentru a cerceta, a se documenta și a partaja conținut despre acestea. S-a lucrat pe echipe:

- Echipa 1 | Poluarea cu plastic și materialele plastice de unică folosință
- Echipa 2 | Modă rapidă și consum excesiv
- Echipa 3 | Amprentă de carbon și consum de energie
- Echipa 4 | Amprentă digitală de carbon și deșeuri electronice
- Echipa 5 | Pierderea biodiversității, urbanizarea și agricultura intensivă
- Echipa 6 | Schimbări climatice și evenimente meteorologice extreme.

S-a lucrat dinamic și creativ, elevii au avut spirit de inițiativă și dorință de cunoaștere ce a depășit limitele frontierelor țărilor participante.

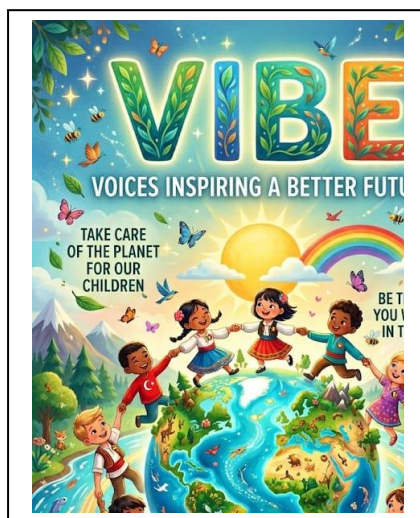
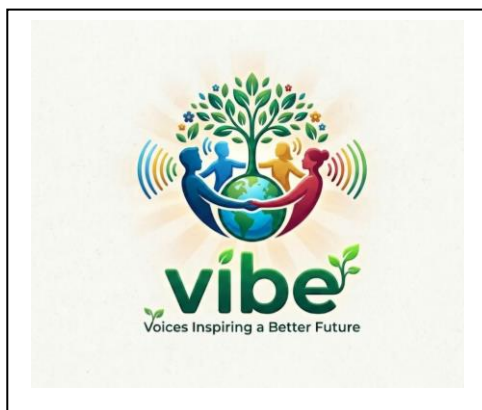
DISEMINARE PROIECTULUI

Am coordonat și îndrumat constant elevii de la Colegiul Național "Cuza Vodă", Huși oferindu-le suport în realizarea activităților creative: logo, jocuri, produse digitale. Am sprijinit colaborarea interdisciplinară la nivel local. Am avut realizat centralizarea materialelor produse de elevi. Am facilitat comunicarea internațională și am realizat sarcinile de lucru la timp. Proiectul a avut un impact major asupra elevilor, crescându-le motivația, încrederea și competențele de colaborare. Pentru mine, a fost o experiență valoroasă de dezvoltare profesională, oferindu-mi ocazia să folosesc metode didactice moderne, să colaborez la nivel internațional.

Proiectul a fost diseminat pe pagina de facebook a proiectelor etwinning de la CNCV, Huși.

Proiectul a obținut Centura Albastră pentru Padlet.

ACTIVITĂȚI DIN CADRUL PROIECTULUI



IDEI VERZI PENTRU COMUNITATE

Profesor Ginghină Nicoleta

Liceul Teoretic „Emil Racoviță” Vaslui

Comunitatea are nevoie de conexiune și aceasta se poate construi prin activități comune între membrii ei. Tinerii se pot detașa de tot ce înseamnă tehnologie și viață virtuală prin interacțiune față în față, prin schimburi de păreri pe diverse teme, prin observarea nevoilor din mediul în care trăiesc și prin inițiative prin care să fie de folos comunității.

Plecând de la aceste considerente și propunând elevilor mei un proiect de acțiuni prin care să se simtă bine, dar și să sprijine familia, vecinii, prietenii, aceștia au avut de elaborat un plan, pentru cel puțin o săptămână, prin care să adopte o serie de comportamente pe care le consideră fapte verzi, utile pentru mediu, pentru ei înșiși și pentru cei din jur. O mare parte din ideile lor s-au concretizat, iar altele vor constitui resurse pentru un proiect ulterior. Pe această cale am considerat că stimulăm potențialul creativ și practic al tinerilor, într-un set de activități cu caracter extracurricular și că dezvoltăm și relațiile de colaborare între elevi și profesori. În plus, toți cei implicați, vor adopta un comportament armonios cu natura și vor exersa încrederea în forțele proprii, inițiativa și responsabilitatea.

După câteva discuții pe tema sustenabilității de mediu și sociale, sub îndrumarea profesorilor, elevii s-au organizat în grupuri mici și au trecut la acțiune, documentându-și activitățile prin intermediul unor fișe de autoobservare și prin filmulețe și fotografii realizate pe parcursul proiectului.

Printre propunerile venite din partea elevilor s-au numărat cele de reciclare a sticlelor și ambalajelor din plastic, ca formă de reducere a poluării, de curățare a spațiilor verzi din oraș, dovedind un exemplu bun în comunitate, prin grija pentru mediu, salvarea resurselor și contribuția activă la protejarea naturii.



O altă abordare, prin reciclare creativă, a pus imaginația la lucru, împletind o modalitate distractivă de petrecere a timpului cu reutilizarea unor materiale și produse considerate deșeuri. Astfel, a fost demonstrată empatia față de viețuitoare prin construirea de adăposturi pentru păsări, din lemnul reciclat și bețele de înghețată; s-au confecționat suporturi pentru creioane din sticle pet; din mărgelile și cheițe de la dozele aluminiu au creat figurine și brelocuri pentru chei, rucsacuri și genți; au dat a doua viață unor obiecte vechi, transformând, de exemplu, un maieu într-o plasă de cumpărături, un tricou și o fustă, demodate, în lucruri moderne, pe placul lor.

Pentru a-și ajuta părinții și bunicii, elevii au văruit pomi, protejându-i de dăunători, au plantat legume, flori și copaci, atât pentru a obține hrană sănătoasă, pentru aspectul estetic creat în curte, dar și pentru a îmbunătăți calitatea aerului și a solului. Pe lângă contribuția în susținerea biodiversității și înfrumusețarea naturii, aceștia au câștigat plăcerea grădinăritului ecologic, liniște și bună-dispoziție plină de culoare.

Unii dintre elevi au învățat de la părinții lor că greblatul periodic al ierbii menține spațiile verzi curate, aerisite și sănătoase, sprijinind creșterea ierburilor noi și prevenirea mucegaiurilor și bolilor fungice. Alții s-au gândit la crearea unei atmosfere plăcute în locuința de la bloc și au cultivat busuioc și rozmarin în ghivece, pe pervaz, plante care oferă beneficii naturale și asigură conectarea cu natura chiar și în spațiile mici.

Grupele care au ales să iasă la picnic în natură s-au bucurat de timpul petrecut împreună, s-au rupt de tehnologie, s-au simțit calmi, inspirați, impresionați să redescopere frumusețea naturii, au consumat alimente sănătoase, fără plastic de unică folosință, reducând deșeurile, dar au organizat chiar și un club de lectură după masă.



O acțiune verde iubită de tineri rămâne activitatea fizică în aer liber. Fie că este practică ca sport, drumeție prin pădure, plimbare cu bicicleta sau, pur și simplu, admirând natura, aceasta dezvoltă sănătatea într-un mod sustenabil, reduce traficul, emisiile de gaze, poluarea fonică, economisește resurse și promovează un stil de viață sănătos. Tinerii au împărtășit din aceste experiențe precizând că s-au deconectat de rețelele sociale explorând locuri noi, au gustat din fructele de pădure, s-au simțit revigorați, au dobândit o energie foarte bună și s-au declarat recunoscători pentru tot ce oferă natura.

Concluzia generală a acestui proiect reunește opinia esențială că, împreună în comunitate, prin conștientizare, putem fi mai productivi pentru a crea un mediu sigur și prietenos pentru noi și celelalte viețuitoare, astfel încât să rămână o sursă de încântare și o casă primitoare, cât mai mult timp, pentru cât mai multe generații.

"Este un gest responsabil pentru viitorul nostru". (Luca, Anastasia și Ștefania)

"Prin aceste activități am învățat despre importanța hranei sănătoase și a grădinăritului ecologic". (Daria, Alexandra și Bianca)

"A fost o experiență diferită și educativă. Ne-am simțit aproape de natură și de copilăria petrecută la bunici". (Miruna, Alexandra, Antonia și Rebeca)

"Ne-am bucurat că am putut face un bine și că am lucrat ca o echipă unită". (Andreea și Roberta).



II. SECȚIUNEA DE CREAȚIE A. COLAJ DIN MATERIALE RECICLABILE/NATURALE



Simfonia verde, Ploaie
Andreea Marina, prof.
Atasiei Maricica, CNCV, Huși



Pisica Granella, Vîlea Maria Melisa, prof.
Pantelimon Delia Cristina, Colegiul Tehnic
"Gh. Asachi", Onești, Bacău



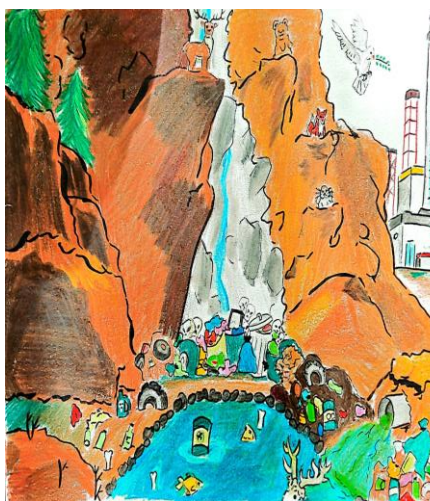
Ghiveciul reciclabil, Tănăsă
Tudor Adrian, prof. Atasiei
Maricica, CNCV, Huși



Protejează mediul înconjurător,
Pîndaru Ioana Alexandra, prof.
Atasiei Maricica, CNCV, Huși

II. SECȚIUNEA DE CREAȚIE

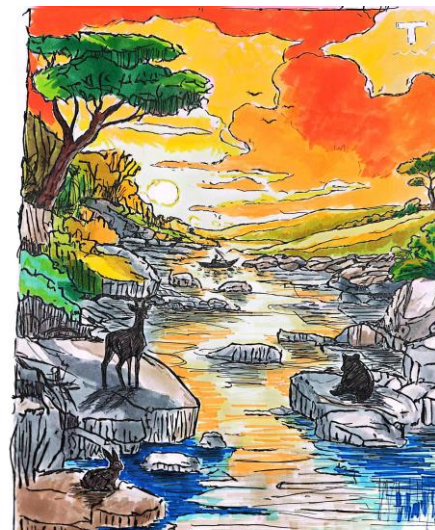
B. GRAFICĂ/DESEN



Prețul poluării, Șmit Andrei, prof.
Nacu Adelina, Șc.Gimn.nr 17,
Botoșani



Lumea mai bună cu un mediu curat,
Cozma Francesca Alexandra, prof.
Matei Manuela, Șc.Gimn.nr 30



Răsăritul recunoștinței, Ploaie
Tudor Ionuț, prof. Marian Cella
Sînziana, CNCV, Huși



Save life, Gheorghiu Maya, prof.
Atasiei Maricica, CNCV, Huși



Protejăm natura, Ciuculete Sofia,
prof. Matei Manuela, Șc. Gimn.
nr.30, Brașov

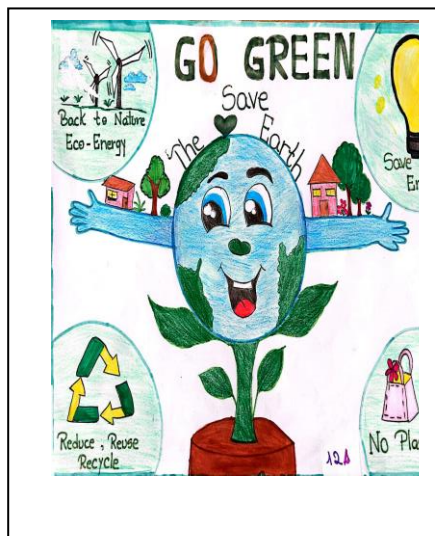


Timpul care se sufocă, prof.
Atasiei Maricica, CNCV, Huși

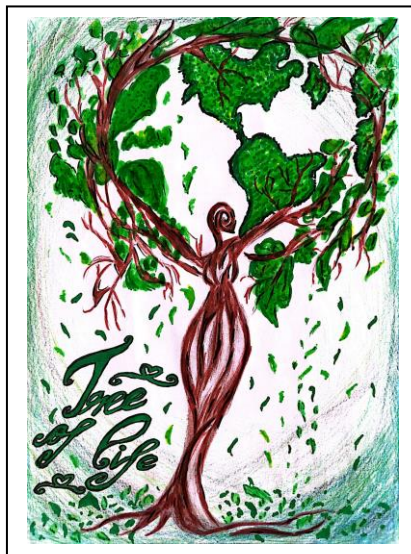
Culegere de lucrări didactice prezentate la simpozionul județean

"Un mediu curat pentru o viață sănătoasă"

Ediția a VI-a, Huși, iunie 2026



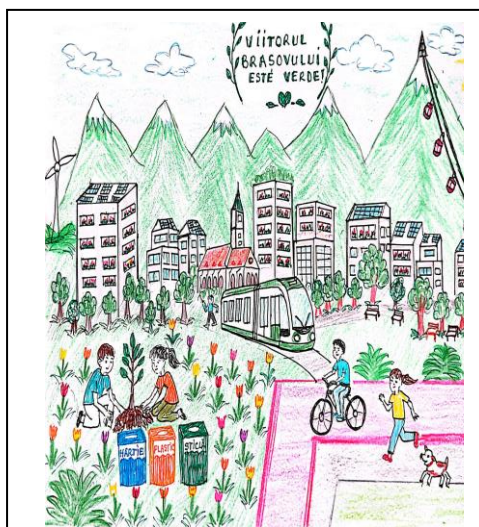
**Go green!, Bahnar Ramona, prof.
Atasiei Maricica, CNCV, Huși**



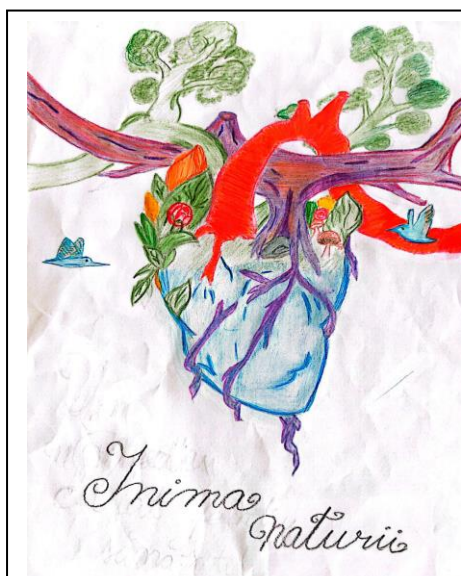
**Tree of Life, Macarie Iulian, prof.
Atasiei Maricica, CNCV, Huși**



**Un mediu curat, Dumitru
Andrada, prof. Gându Nicoleta,
Sc. G. Iorgu Radu, Bârlad**



**Viitorul Brașovului este verde,
Bensimon Mathieu, prof. Matei
Manuela, Șc. Gimn. nr.30, Brașov**



**Inima naturii, Neagu Andreea, prof.
Atasiei Maricica, CNCV, Huși**



**Destinul planetei stă în mâinile
noastre, Grigorică Donosă Andrei,
prof. Matei Manuela, Șc.
Gimn. Nr.30, Brașov**

Culegere de lucrări didactice prezentate la simpozionul județean

"Un mediu curat pentru o viață sănătoasă"

*Culegere de lucrări didactice prezentate la simpozionul județean
2026
Editia a VI-a, Huși, Iunie 2026*



Poluare- Reciclare, Manea Ștefania, prof. Gîndu Nicoleta, Șc. Gimn. Iorgu Radu, Bârlad



Școala din mijlocul naturii, Macovei David, prof. Gîndu Nicoleta, Șc. Gimn. Iorgu Radu, Bârlad



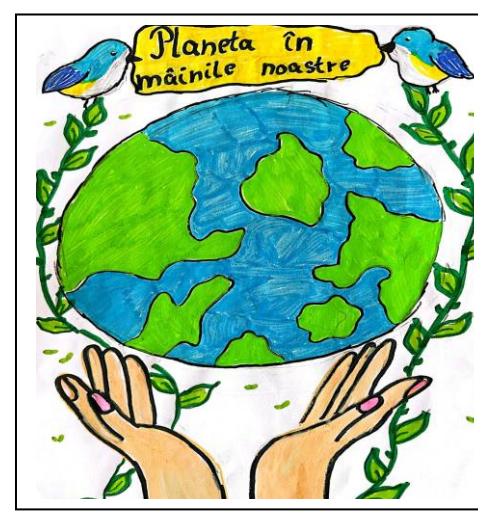
Alegerea noastră- distrugere sau viață, Condrea Iasmina, prof. Atasiei Maricica, CNCV, Huși



Prieteni în grădina eco, Feraru Daria, prof. Gîndu Nicoleta, Șc. Gimn. Iorgu Radu, Bârlad



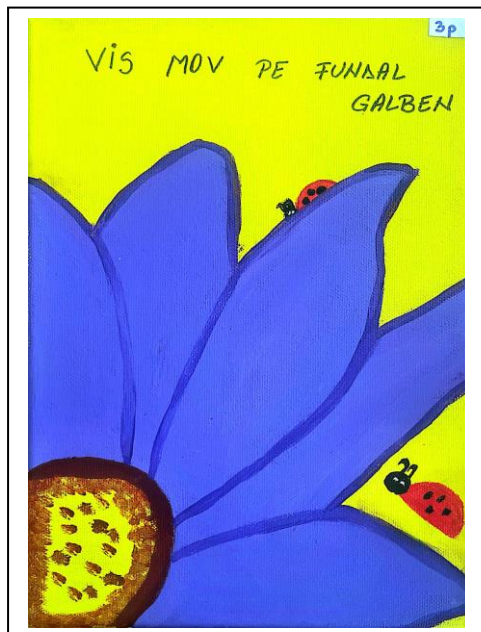
Două destine ale Pământului, Dumbrăvanu Ioana, prof. Nacu Adelina, Șc. Gimn. nr. 17, Botoșani



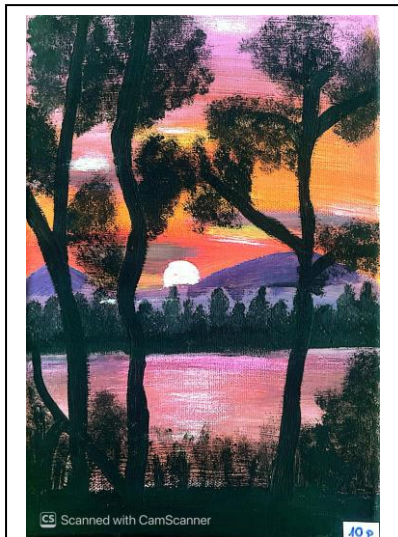
Planeta în mâinile noastre, Onofrei Sofia, prof. Nacu Adelina, Șc. Gimn. nr. 17, Botoșani

II. SECȚIUNEA DE CREAȚIE

C. PICTURĂ



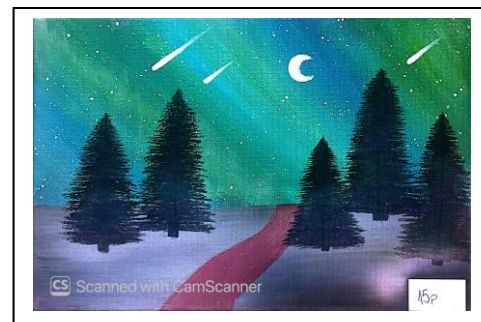
Vis mov pe fundal galben, Tălpălaru
Raluca, prof. Atasiei Maricica,
CNCV, Huși



O seară liniștită, Morariu
Lavinia Maria, prof. Atasiei
Maricica, CNCV, Huși



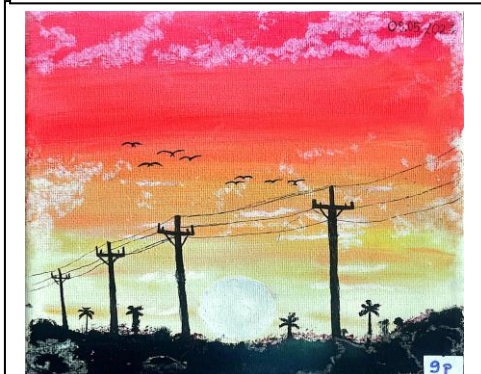
Fereastră spre natură, Buzincu
Corina, prof. Matei Manuela, Șc.
Gimn. nr .30, Brasov



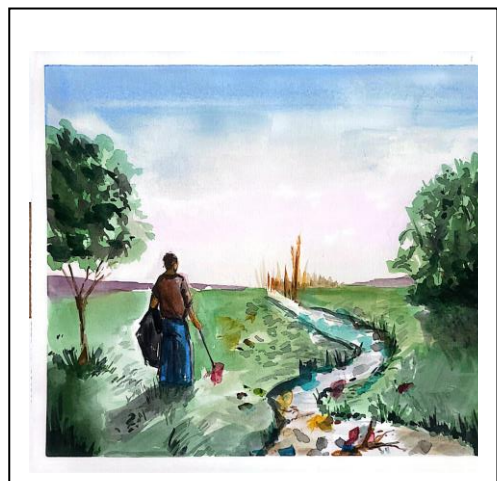
Aurora boreală, Sandu Debora,
prof. Căpraru Monica, Șc. Gimn. C-
tin Rotaru, Târzii



Fii responsabil și natura va avea
grijă de tine, Necula Andra, prof.
Gîndu Nicoleta, Șc. Gimn. Iorgu



Dulceața verii, Cirebea Maria, prof.
Atasiei Maricica, CNCV, Huși



În mijlocul naturii, Andronachi
Antonia-Elena, prof. Marian Cella-
Sînziana, CNCV, Huși



Viziune despre viitor, Macar Ana Ștefania,
prof. Haiman Alina Dorina, Șc. Gimn.
Alexandru Ciucureanu, Tulcea



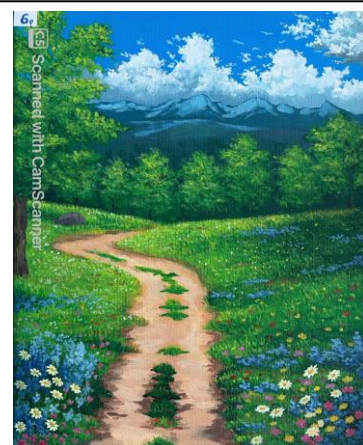
Viața în oglindă, Brodoceanu
Raluca Teodora, prof. Căpraru
Monica, CNCV, Huși



Anatomia speranței, Ciobanu
Denisa Iuliana, prof. Atasiei
Maricica. CNCV. Husi



Călătorie la munte, Balan
Alexandru, prof. Atasiei
Maricica. CNCV. Husi



Unde înfloare liniștea,
Stoica Alina, prof. Căpraru
Monica. CNCV. Husi

II. SECȚIUNEA DE CREAȚIE

D. FOTOGRAFIE



Frumuseți ascunse, Sainiuc Denisa,
prof. Mik Mihaela Evelina, Clubul
Copiilor, Huși



Gingășie, Colica Adina Ionela, prof.
Mik Mihaela Evelina, Clubul
Copiilor, Huși



Speranță, Codreanu Denisa Maria,
prof. Mik Mihaela Evelina, Clubul
Copiilor, Huși



Moarte și renaștere în natură, Niță
Ioan Daniel, prof. Haiman Alina-
Dorina, Șc. Gimn. Alexandru
Ciucureanu, Tulcea



Echilibru fragil: între beton și
natură, Ciortan Alesia, prof. Matei
Manuela, Șc. Gimn. nr .30, Brasov



Natura e mereu perfectă, Osman
Maria-Ruxandra, prof. Marian
Cella-Sînziana, CNCV, Huși

II. SECȚIUNEA DE CREAȚIE E. MACHETE



Apus în deltă, Drăgulin Dobre Maya, prof.
Haiman Alina-Dorina, Șc. Gimn. Alexandru
Ciucureanu, Tulcea



Două lumi diferite, Bazgan Alexandru, Riciu
Matei, prof. Atasiei Maricica, CNCV, Huși



Casa Naturii, Drăgulin Dobre Maya,
prof. Haiman Alina-Dorina, Șc. Gimn.
Alexandru Ciucureanu, Tulcea



Din resturi renaște lumea!, Andronache
Miruna, Ghiban Maria, prof. Atasiei
Maricica, CNCV, Huși



Caracatița poluării,
Haralambie Eva, prof.
Haiman Alina-Dorina, Șc.
Gimn. Alexandru
Ciucureanu, Tulcea

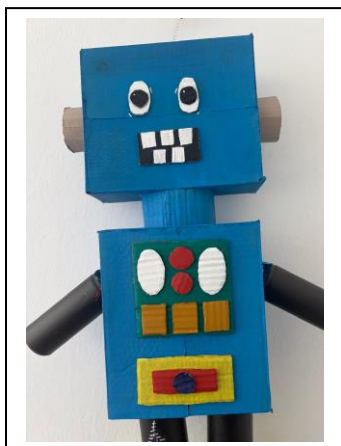


Moment de respiro,
Țenu Luca, prof.
Atasiei Maricica,
CNCV, Huși

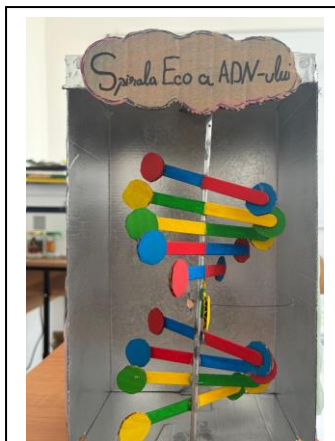
Culegere de lucrări didactice prezentate la simpozionul județean

"Un mediu curat pentru o viață sănătoasă"

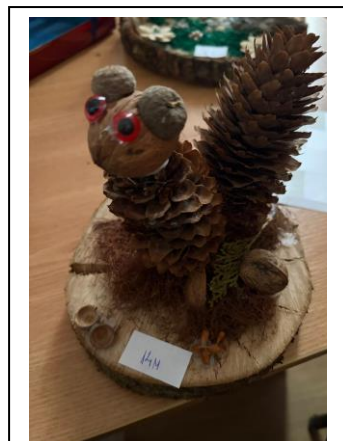
Ediția a VI-a, Huși, iunie 2026



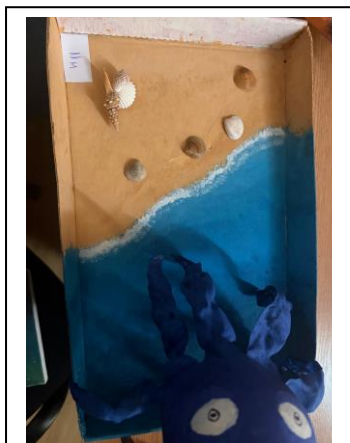
**Robocube, Andronache
Miruna, Ghiban Maria, prof.
Căpraru Monica, CNCV, Huși**



**Spirala Eco a ADN-ului, Boțu
Adriana, prof. Atasiei
Maricica, CNCV, Huși**



**Veverita Rita, Grămadă
Alina, prof. Atasiei Maricica,
CNCV, Huși**



**Caracatița Eco, Hariton
Maria, prof. Atasiei
Maricica, CNCV, Huși**



**Podul Eco, Vlad Mario
Ștefan, prof. Atasiei
Maricica, CNCV, Huși**



**Două lumi, o alegere!, Grecu
Ștefania, Cristina Rusu, prof.
Căpraru Monica, CNCV, Huși**

CUPRINS

CUVÂNT ÎNAINTE.....	3
I. SECȚIUNEA ȘTIINȚIFICĂ	
A. "Sănătatea mediului este și sănătatea mea".....	4
GHIDUL COPIILOR PENTRU UN MEDIU CURAT ȘI O VIAȚĂ SĂNĂTOASĂ	
- Cristici Carla, Toporaș Ema.....	5
ARMONIA NATURII, ECHILIBRUL VIETII - Tudorică Irina.....	10
SĂNĂTATEA MEDIULUI ESTE ȘI SĂNĂTATEA MEA - Ilie Ruxandra-Maria.....	11
ECHILIBRUL CARE NE SUSȚINE VIAȚA-Hoha Radu.....	12
PLANTĂM IDEI, CULEGEM SCHIMBARE: EDUCAȚIA PENTRU MEDIU- Mihăila Maria Francesca.....	13
SĂNĂTATEA MEDIULUI ESTE ȘI SĂNĂTATEA MEA - Bularda - Moroza Teodora – Gabriela.....	14
SĂNĂTATEA MEDIULUI ESTE ȘI A MEA - Ștefăniță Mara.....	19
MICROPLASTICELE: POLUAREA INVIZIBILĂ CARE AJUNGE ÎN CORPUL UMAN - Stratulat Antonia-Clara.....	20
ADOLESCENȚII ÎNTRE ECRANE ȘI NATURĂ - Parpalea Miruna Ioana.....	22
SĂ RESPECTĂM NATURA!- Secui Livia-Maria.....	24
UN MEDIU CURAT NU ESTE UN LUX, CI O NECESITATE - Grigoraș Theodor.....	26
O PLANETĂ FĂRĂ PLOI ACIDE - Adumitroaei Tudor Ștefan	29
POLUAREA AERULUI SI EFECTELE ASUPRA SĂNĂTĂȚII UMANE - Enache Ștefan-Adrian.....	31
GRIJA PENTRU NATURĂ ÎNCEPE CU MINE - Bolotă Paula.....	34
GRIJA PENTRU NATURA ESTE GRIJA PENTRU MINE-Mustata Luana-Theodora.....	36
SĂNĂTATEA MEDIULUI ESTE ȘI SĂNĂTATEA MEA-Voinescu Matei.....	37
VIITORUL NOSTRU DEPINDE DE SANATATEA MEDIULUI -Mustață Ingrid Ecaterina	39
UN MEDIU CURAT PENTRU O VIAȚĂ SĂNĂTOASĂ-Tătaru Denisa-Cornelia.....	40
APA: RESURSĂ A PLANETEI -Florescu Anda.....	41

URBANIZAREA EXCESIVĂ Pascal Raisa-Ștefania.....	43
POLUAREA: CUM O COMBATEM ȘI CE EFECTE ARE -Busuioc V., Acostandei I....	45
DECLINUL POLENIZATORILOR ȘI IMPACTUL ASUPRA ECOSISTEMELOR - Eșanu Daria Maria.....	47
B. "Minte sănătoasă în corp sănătos" - probă de evaluare a cunoștințelor pe baza bibliografiei recomandate	52
TEST "MINTE SĂNĂTOASĂ ÎN CORP SĂNĂTOS" Clasa V-VIII	52
BAREM DE CORECTARE "MINTE SĂNĂTOASĂ ÎN CORP SĂNĂTOS" Clasa V-VIII	57
TEST "MINTE SĂNĂTOASĂ ÎN CORP SĂNĂTOS" Clasa IX-X	59
BAREM DE CORECTARE "MINTE SĂNĂTOASĂ ÎN CORP SĂNĂTOS" Clasa IX-X	64
C. Simpozion pentru cadrele didactice - Exemple de bună practică în educația pentru mediu	65
PROIECT INTERNAȚIONAL e Twinning „ALL 4 GREEN PLACES”- Prof. Gîndu Nicoleta-Elena Școala Gimnazială „Iorgu Radu”, Bîrlad	66
PROIECTUL ETWINNING "THE ECOPLASTX INITIATIVE"-Prof. Mik Mihaela Evelina, Clubul Copiilor Huși	69
PROIECTUL ȘCOLAR DE ECOLOGIE ȘI PROTECȚIA MEDIULUI "UN DEȘEU – UN CURCUBEU"- Prof. Haiman Alina–Dorina, Șc G "Alexandru Ciucurencu", Tulcea	73
VIBE-VOICES INSPIRING A BETTER EARTH Prof. Atasei Maricica, CNCV, Huși	77
IDEI VERZI PENTRU COMUNITATE– Prof. Ginghină Nicoleta, LER, Vaslui	82
<u>II. SECȚIUNEA DE CREAȚIE</u>	
A.Colaj cu materiale reciclabile/naturale	85
B. Grafică/desen	86
C. Pictură	89
D. Fotografie	91
E. Machete	92
CUPRINS	94