

Vrăjile continuă pe Tărâmul Magic

Spiridușii, vrăjitoarele și hobbiții își fac de cap

Poate nu o fi zăpadă la Constanța, dar vraja iernii continuă în Tărâmul Magic. Atelierele de Magie, de Jucării, Pinguinilor Muzicali, Căsuța Hobbiților și Ambasada lui Moș Crăciun sunt deschise zilnic, până la ora 21.00, programul și detalii despre cursurile ce vor avea loc fiind disponibile pe site-ul www.festivalulieni.ro.

V-ați gândit vreodată să construiți jucării? În Atelierul de Jucării veți găsi profesioniștii care să-i învețe pe cei mici să picteze, să decoreze, să-și dezvolte imaginația! Iată ce activități se vor desfășura în următoarele zile:

Miercuri, 10 ianuarie: 11.00 – 12.45 Căsuțele Tărâmului Magic; 13.00 – 14.45 Spiriduși cu ochi ghiduși; 16.00 – 17.45 Atelier de stele norocoase; 18.00 – 21.00 Miniaturi de iarnă.

Joi, 11 ianuarie: 11.00 – 12.45 Miniaturi de iarnă; 13.00 – 14.45 Atelier de vise; 16.00 – 17.45 Spiriduși cu ochi ghiduși; 18.00 – 21.00 Atelier de magie se întâmplă chestii-trestii de vrăjitoare, incantații amehitoare și o grămadă de lucruri fermecătoare: slime-uri, formule magice ultrasecrete și raiduri prin lădițele cu jucării magice.

Miercuri, 10 ianuarie: 11.00 – 12.45 „Magical slime”; 13.00 – 14.45 „Lada mea de jucării magice”; 16.00 – 21.00 „Secretele vrăjitorilor”.

Joi, 11 ianuarie: 11.00 – 12.45 „Magical slime”; 13.00 – 14.45 „Lada mea de jucării magice”; 16.00 – 21.00 „Secretele vrăjitorilor”. Pian, tobițe,



chitare și multe, multe cântece. Atelierul Pinguinilor Muzicali dezvoltă simțul artistic, urechea muzicală și dragostea față de notele muzicale.

Miercuri, 10 ianuarie: 11.00 – 12.45 Piano forte; 13.00 – 14.45 Acorduri de chitară; 15.00 – 16.45 Învățăm să colindăm; 18.00 – 21.00 Micul toboșar.

Joi, 11 ianuarie: 11.00 – 12.45 Acorduri de chitară; 13.00 – 14.45 Piano forte; 15.00 – 16.45 Învățăm să colindăm; 18.00 – 21.00 Micul toboșar. În plus, toți constanțenii sunt așteptați la Ambasada lui Moș Crăciun din Tărâmul Magic dacă doresc să dăruiască micuților din

centrele de plasament cadouri, pentru un început de an plin de surprize și dragoste!

Festivalul Iernii 2017 - Tărâmul Magic al Crăciunului este un eveniment finanțat de Primăria Municipiului Constanța și organizat de Asociația Culturală Teatrelia, cu sprijinul Inspectoratului Școlar Județean Constanța, Inspectoratului Județean de Jandarmi Constanța, Grupării Mobile de Jandarmi „Tomis” Constanța, Inspectoratului pentru Situații de Urgență „Dobrogea” și Inspectoratului de Poliție al Municipiului Constanța.

Calendar școlar

Bac-ul „fură” startul examenelor naționale

Anul acesta, examenul de bacalureat se alinază la start mai devreme căci metodologia a fost schimbată. Primele probe, competențele de comunicare în limbă română, într-o limbă străină și cele digitale se vor susține în perioada 12 - 22 februarie. Până anul acesta, elevii care dădeau bac-ul susțineau probele orale cu câteva zile înainte de probele scrise, în luna iunie. Pe scurt, iată calendarul bacalureatului 2018:

29 ianuarie - 2 februarie: înscrierea candidaților

12 - 13 februarie: evaluarea competențelor lingvistice de

comunicare orală în limbă română – probă A

14 - 15 februarie: evaluarea competențelor lingvistice de comunicare orală în limbă maternă – probă B

16, 19 - 20 februarie: evaluarea competențelor digitale – probă D

21 - 22 februarie: evaluarea competențelor lingvistice într-o limbă de circulație internațională – probă C

25 mai: încheierea cursurilor pentru clasă a XII-a / a XIII-a

25 iunie: limbă și literatură română – probă Ea) – probă scrisă

26 iunie: limbă și literatură

maternă – probă Eb) – probă scrisă

27 iunie: probă obligatorie a profilului – probă Ec) – probă scrisă

28 iunie: probă la alegere a profilului și specializării – probă Ed) – probă scrisă

4 iulie: afișarea primelor rezultate (până la ora 12:00) și depunerea contestațiilor (orele 12:00 – 16:00)

Ministrul Educației a precizat că în ultimii trei ani, 495.477 de elevi au finalizat liceul și 294.978 au promovat examenul maturității.

Andreea ROGOVEANU

andreea.rogoveanu@telegrafonline.ro

Pe scurt.

Alertă de la meteorologi: Val de aer polar!

În sfârșit, iarna își intră în drepturi și vremea schimbă foaia! Conform meteorologului Gabriela Băncilă, un episod de ger urmează să lovească țara noastră în următoarele zile. Începând de joi, se vor resimți primele influențe ale aerului rece. Ploile din partea de sud a Moldovei și de nord-est a Munteniei se vor transforma în lapoviță și ninsoare. Vineri, valorile termice diurne vor fi în jurul pragului de îngheț în partea de nord-est a teritoriului. În celelalte zone, temperaturile se vor apropia semnificativ de valorile termice normale pentru această perioadă, urmând ca în regiunile vestice să vorbim încă despre un regim termic agreabil, cu valori în jurul a 7-8 grade. „În cursul nopții de joi spre vineri ploile prezente în partea de est, sud-est a teritoriului se vor transforma în lapoviță și ninsoare. Pe parcursul zilei de vineri și mai ales sâmbătă și duminică ninsorile slabe cantitativ să fie prezente în regiunile sudice, mai supărător va fi vântul care se va asocia cu valorile coborâte, astfel încât senzația de rece va fi amplificată”, a mai precizat meteorologul Gabriela Băncilă.

Stați departe de conserve și semipreparate!

A avea un stil de viață sănătos înseamnă să fii atentă la ceea ce consumi și să faci sport. Cu toate acestea, în ziua de astăzi, în care cu greu știi ce ar trebui să alegi pentru a avea o dietă echilibrată, este bine să știi care sunt cele mai importante alimente pe care nu ar trebui să le mai cumperi.

1. Legumele la conservă

Este mult mai ușor să alegi un preparat pe care doar îl pui în farfurie și nu mai pierzi timpul gătind, însă chiar și atunci când vine vorba de legume, te expui unui risc foarte mare dacă alege produse în conservă. Legumele ambalate în acest fel sunt lipsite de fibre și alți nutrienți și pline de sodiu. În plus, au și mult zahăr și alți conservanți care ajută la păstrarea aromei, factori care determină apariția a numeroase boli.

2. Mâncarea semipreparată la conservă

Supe, salate, diferite preparate – toate acestea sunt nocive pentru organism. Orice aliment ținut în acest mod, cu un termen de valabilitate ridicat, are în mod evident și conservanți și aditivi, cu alte cuvinte, ingrediente pe care trebuie să le eviți.

3. Sucurile „naturale”

Ferește-te de sucurile ambalate, pe care este scris „natural”. În majoritatea cazurilor vei găsi pe lista de ingrediente și zahăr sau alți îndulcitori artificiali și până la urmă nu asta îți dorești de la un suc care ar trebui să fie sănătos, nu? Cel mai bine ar fi să cumperi fresh-uri preparate pe loc sau să îți faci singură acasă.

4. Fructele confiate sau la conservă

Din nou, la fel că în cazul legumelor, orice fruct la conservă reprezintă un pericol. În plus, trebuie să fii foarte atentă și când vine vorba de fructele confiate, deoarece acestea pot conține o cantitate ridicată de zahăr.

5. Cerealele pline de zahăr

Fii atentă că cerealele tale să nu conțină mai mult de 12 grame pe porție. Renunță la variantele cu diferite arome și culori și alege în locul lor fulgii de ovăz. Aceștia sunt mai sănătoși și, alături de o budincă de chia, pot fi micul dejun perfect.

6. Iaurturi cu arome

Acestea sunt pline de coloranți și îndulcitori artificiali, care nu fac altceva decât să dăuneze sănătății. În plus, au și mai multe calorii, așadar renunță la ele dacă vrei să slăbești. În locul lor, cumpără iaurt grecesc, care, deși este mai gras, este mult mai sănătos. Cu ajutorul unui blender, amestecă-l cu fructe și vei obține o variantă sănătoasă și delicioasă.

Cum să vă păziți de incendii? Ascultați sfaturile pompierilor!

În perioada iernii majoritatea incendiilor sunt provocate de suprasolicitarea instalațiilor și aparatelor electrice sau pot fi declanșate de sistemele de încălzire locală (sobe cu sau fără acumulare de căldură) care, exploatate necorespunzător sau nesupravegheate, pot provoca adevărate tragedii. În acest context,

reprezentanții Inspectoratului pentru Situații de Urgență „Dobrogea” al județului Constanța recomandă cetățenilor care utilizează la încălzirea locuințelor, sobe sau aparate ori mijloace electrice de încălzire, să ia următoarele măsuri specifice de prevenire a incendiilor de locuințe: înainte de folosire, sobele și coșurile de

fum trebuie verificate amănunțit și dacă este cazul, reparate sau curățate corespunzător înainte de a fi utilizate; amplasați în fața ușițelor sobelor o tavă metalică pentru a vă feri de căderea accidentală, direct pe podea, a jarului; nu lăsați sobele în funcțiune fără supraveghere; nu utilizați instalațiile și aparatele electrice cu defecțiuni sau

improvizații; nu suprasolicitați instalațiile electrice, prin amplasarea mai multor consumatori pe aceeași rețea; lucrările de întreținere și reparații la instalațiile electrice se execută numai de personal autorizat; nu lăsați copii nesupravegheați pe timpul funcționării sistemelor de încălzire (sobe ori aparatele de încălzire electrice).