

REVISTA

de

10

REVISTĂ REALIZATĂ ÎN CADRUL „INTERNATIONAL PREMIUM SCHOOL OF BUCHAREST”



”

Punctul de pornire al unei realizări este dorința.

Napoleon Hill



CUPRINS

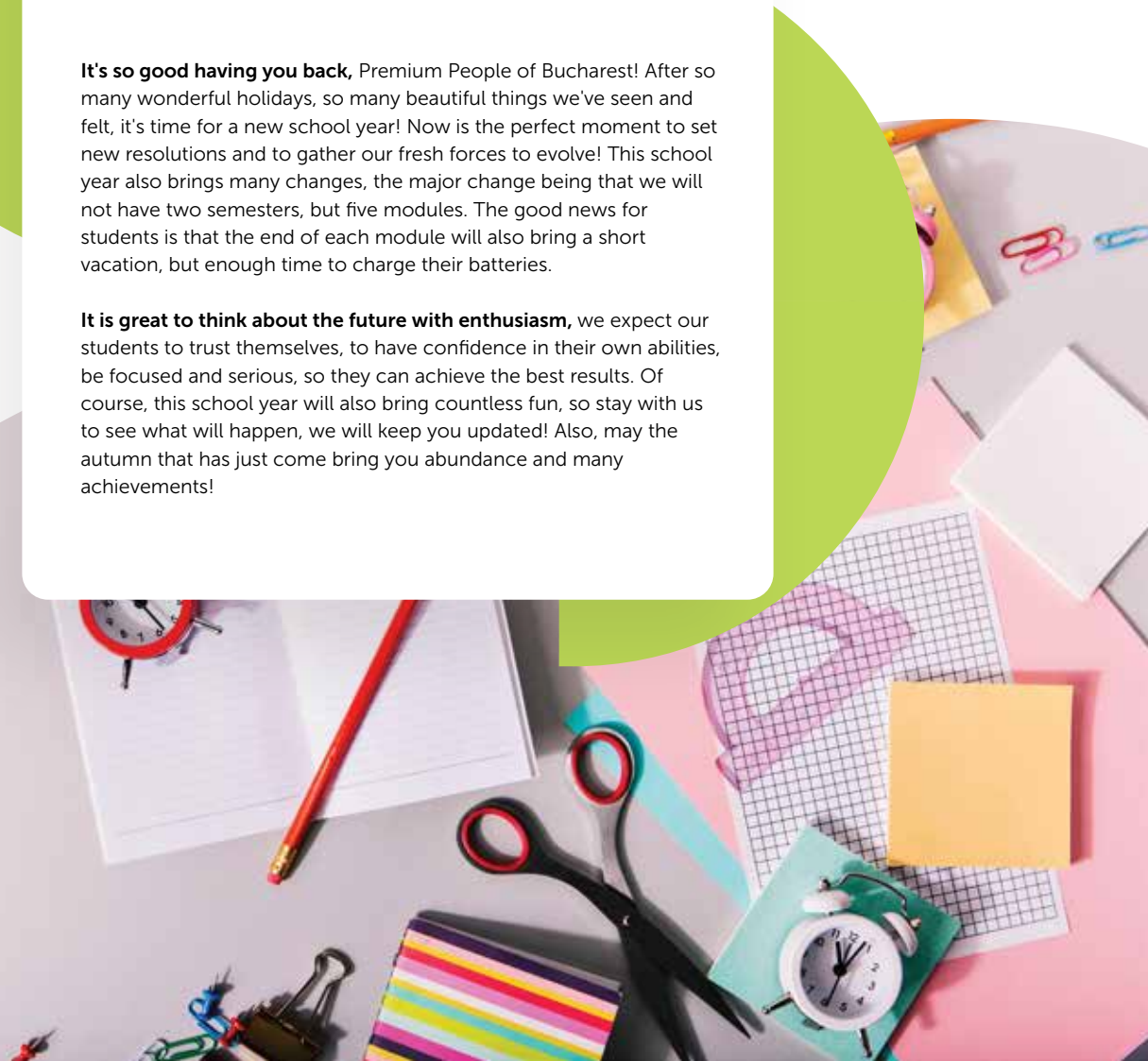
I Evenimente pag 3	III Proiectele noastre pag 6	IV Școala de Vară pag 7	VII Mici, dar talentați! pag 10	IX Curiozități: Știați că ... ? pag 13
II Activități extracurriculare și extrașcolare pag 4	V Dezvoltare personală pag 8	VI S.O.S, strigă natura! pag 9	VIII Performanță pag 12	X Isteții Premium pag 14

Back to school!

Daniela Tănasă, profesor de engleză

It's so good having you back, Premium People of Bucharest! After so many wonderful holidays, so many beautiful things we've seen and felt, it's time for a new school year! Now is the perfect moment to set new resolutions and to gather our fresh forces to evolve! This school year also brings many changes, the major change being that we will not have two semesters, but five modules. The good news for students is that the end of each module will also bring a short vacation, but enough time to charge their batteries.

It is great to think about the future with enthusiasm, we expect our students to trust themselves, to have confidence in their own abilities, be focused and serious, so they can achieve the best results. Of course, this school year will also bring countless fun, so stay with us to see what will happen, we will keep you updated! Also, may the autumn that has just come bring you abundance and many achievements!



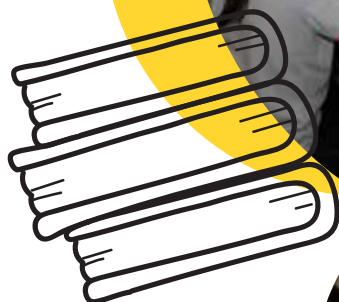
MULT SUCCES în noul an școlar!

Începutul unui nou an școlar nu este deloc ușor – nici pentru elevi, nici pentru cadrele didactice. Însă cum la International Premium School of Bucharest echipa formată din elevi-profesori-părinți este una foarte bună, prima zi de școală a fost mai mult decât minunată. Sperăm ca tot anul școlar să fie la fel. Dragi elevi, vă dorim să aveți parte numai de reușite! Mult succes!



ZIUA INTERNAȚIONALĂ a Citirii Cărților

Cititul ne oferă cunoștințe noi, reduce stresul și depresia, dezvoltă creierul, îmbunătățește memoria, extinde nivelul de creativitate, dezvoltă abilități de gândire critică, perfecționează comunicarea, vocabularul și scrisul, ajută la concentrare și focusare, te poate motiva, îți crește stima de sine, te ajută să dormi mai bine, dezvoltă capacitatea de a socializa, și multe altele. Din aceste motive, și nu numai, am organizat alături de Elevii Premium, de Ziua Internațională a Citirii Cărților, o șezătoare în biblioteca școlii. Fiecare copil și-a ales un titlu pe care l-a citit alături de colegi.



Ziua Internațională a Gândirii Pozitive

Pe 13 septembrie, **Elevii Premium** au marcat Ziua Internațională a Gândirii Pozitive. Împărțiți în două grupe, copiii au lucrat cu Loredana Bănică, doctor în Psihologie. Aceasta le-a explicat ce înseamnă gândirea pozitivă: încredere în propriile forțe, dorință de reușită, optimism, mesaje pozitive, căutarea soluțiilor la obstacolele pe care le întâmpină.

Prima grupă – clasa pregătitoare și clasa I – au lucrat „surpriza gândurilor pozitive”, o scrisoare către propriul creier cu mesaje pozitive sub formă de desen.

A doua grupă – clasele a II-a, a III-a, a IV-a – au scris mesaje pozitive pe care le-au atașat pe o planșă.



Ziua Mondială a Păcii!

Într-o perioadă în care războiul și violența, din păcate, sunt prezente în viețile noastre, Ziua Mondială a Păcii a reprezentat un moment foarte important pentru noi. Am marcat acest eveniment într-un mod frumos și bun! Elevii Premium, pe grupe, au realizat diverse lucrări în care au scris mesaje de PACE și de BUNĂSTARE. Cadrele didactice le-au explicat elevilor concepte-cheie care promovează pacea, cum ar fi : rezolvarea conflictelor, dialogul pașnic, construirea consensului și alegerea nonviolenței.

În 1981, Adunarea Generală a Organizației Națiunilor Unite a declarat a treia zi de marți a lunii septembrie drept Ziua Internațională a Păcii.



Taz la Premium School

Taz, cel care a fondat și condus celebra trupă Simплу și catalogat drept unul dintre cei mai buni coregrafi și dansatori de brackdance și streetdance, s-a aflat în mijlocul Elevilor Premium pentru o lecție de dans demonstrativă. Copiii au fost extrem de încântați și implicați.



Elevii Premium la Radio7

Proiectul Elevii Premium la Radio7 continuă! Anul școlar 2022-2023 va aduce multe provocări pentru copii. Despre acestea, dar și multe altele vorbim în cadrul rubricii de la radio. Ne puteți asculta în fiecare sâmbătă de la ora 9.00 pe 103,4 FM. Toate emisiunile sunt disponibile și pe site-ul școlii. Acestea pot fi accesate după difuzarea lor pe post. Numai la *Radio7* și împreună cu *Premium School* se întâmplă lucruri minunate!



Hai și tu să fii **ELEV PREMIUM !**

International Premium School of Bucharest este creată de specialiști în învățământul școlar și adaptată în permanență nevoilor de cunoaștere și dezvoltare ale fiecărui elev.

Cu o suprafață totală de peste 6.000 mp, baza materială a școlii cuprinde:

- 18 săli de clasă, cu aparatură ultramodernă (smartboard cu acces direct la Internet) și materiale didactice de predare-învățare-evaluare variate;
- laboratoare (Geografie, Istorie, Biologie și Științele Naturii, Limba română și limbi moderne, Fizică, Chimie, Matematică-Informatică);
- cabinete de specialitate (Cabinet de Consiliere educațională și mediere școlară, Cabinet de logopedie, Cabinet fonon de muzică, Cabinet metodic);
- bibliotecă cu sală de lectură;
- sală și terenuri de sport indoor și outdoor, balon exterior ca bază sportivă, bazin de înot;
- sală de mese;
- spații de joacă, agrement și relaxare atât în interiorul, cât și în exteriorul școlii;
- grupuri sanitare la standarde performante.

International Premium School of Bucharest pune la dispoziția elevilor săi numeroase facilități:

- Manuale școlare, mijloace didactice și logistice necesare desfășurării procesului instructiv-educativ;
- Uniformă școlară personalizată; aceasta este procurată de către IPSB și pusă la dispoziția părinților spre achiziție;
- Personal didactic, auxiliar și nedidactic calificat/specializat;
- Platformă online de comunicare cu părinții, comunitatea, elevii și întreg corpul profesoral;
- Supraveghere video și control permanent;
- Asistență medicală. Controale medicale de specialitate, periodice: stomatologie, oftalmologie.
- Servicii de consiliere educațională și logopedie;
- Transport către și de la școală;
- Curte interioară modernă, cu spații sportive și de agrement, precum și spații de joacă/relaxare (nisipar, bănci, mese, complex de joacă multifuncțional);
- Bazin de înot semiolimpic, teren de tenis/fotbal/baschet.



BUCUROȘI DE ÎNCEPEREA ȘCOLII

Loredana BĂNICĂ,
Psihopedagog

După o vară plină de distracție, copiii se reîntorc, odată cu începerea școlii, la rutină, program structurat și mai multă disciplină. Indiferent dacă au deja experiența de școlar sau abia acum și-o formează – ca elevi în Clasa Pregătitoare – nu este tocmai ușor să îți reiei sau să îți formezi rutinele de lucru și de program. Vă oferim câteva idei care vă pot ajuta să lăsați cu ușurință în urmă vacanța și să vă bucurați de zilele de școală, fără oboseală excesivă sau stări de iritare prelungite.

- Pregătiți cu câteva zile înainte debutul școlii, din punctul de vedere al revenirii treptate la orele corecte de somn și trezire. Nu permiteți ca la începerea școlii micii elevi să depășească ora 9.00-9.30 fără să fie deja în pat, pregătiți de somn.

- Pregătiți ghiozdanul, hainele și încălțăminte cu o seară înainte, alături de copil, astfel încât treptat să facă acest lucru în mod independent și responsabil.

- Respectați ritualurile de dimineață și încercați să nu permiteți „săritul” peste micul dejun. Prima masă a zilei oferă energie creierului și ajută, desigur, învățarea.

- Evitați situațiile tensionate atunci când vă pregătiți să ajungeți la școală, indiferent dacă întârziați, și copilul își aduce brusc aminte că a uitat vreo temă sau alte detalii transmise de profesor. Încercați să susțineți o stare pozitivă și amânați discuțiile contradictorii.

- Pentru gustările din pauze alegeți alimente hrănitoare, dar neperisabile și neexcitante.



- La finalul programului de școală, discutați cu copilul despre evenimentele de peste zi, fără să insistați excesiv pentru o relatare imediată exactă și completă a întregii zile, punând întrebări țintite: „Ce ai învățat nou?”, „Ce ți-a plăcut cel mai mult?”, „A fost ceva ce te-a deranjat?”

- Dați timp copilului să se joace, de preferat în aer liber, jocuri în care se poate implica alături de colegi, de alți copii și chiar alături de dumneavoastră. Jocul încă reprezintă o parte importantă a vieții școlarilor mici, iar limitarea timpului de joc poate induce frustrări intense și demotivare pentru învățarea de tip școlar.

- Evitați – ideal, eliminați! – utilizarea tehnologiei seara, în timpul săptămânii și orientați copilul către alte activități (construcții, sport, citit).

- Nu amenințați copilul cu școala, profesorii sau temele! Ne dorim ca elevii să vină cu drag la școală, să se simtă în siguranță, acceptați și valorizați – un loc unde își pot manifesta potențialul și aptitudinile!

Ziua Internațională a Curățeniei

Scris de **Dan Roșca**

De 18 ani, pe 23 septembrie, se sărbătorește Ziua Mondială a Curățeniei, cu scopul de a inspira oamenii să curețe și să învețe să protejeze mediul, prin acțiuni de igienizare, plantare sau reciclare menite să contribuie pe termen lung la conservarea resurselor naturale. Sărbătoarea poate fi extinsă, însă, de fiecare dintre noi, în propriile case și gospodării, mai ales că e vremea perfectă pentru curățenia de toamnă.

Vă propunem câteva sfaturi despre curățenie de care poate ține cont oricine:

1. Grijă față de mediu începe prin colectarea separată a deșeurilor în propriile case, iar acest obicei ar trebui să devină rutină pentru toată lumea. Aceasta înseamnă să selectăm deșeurile reciclabile de care nu mai avem nevoie și să le depozităm separat de cele menajere, funcție de tipul de colectare din zona în care locuim, în două, trei sau patru fracții. Uleiul uzat se colectează în sticle și se predă în unele lanțuri de magazine sau benzinării, pentru a fi reciclat. Altfel, va continua să fie unul dintre marii poluatori ai apelor.
2. Deșeurile de echipamente electrice și electronice nu trebuie puse niciodată la coșul de gunoi, ci trebuie păstrate separat și predate firmelor specializate de colectare. În prezent, există și mulți retaileri de electronice care au organizat propriile puncte de colectare la intrarea în magazine.
3. Cu toate că ar trebui să tragă praful, aspiratoarele pot elibera praf, bacterii și alergeni. Pentru ca acest lucru să nu se întâmple, trebuie să vă asigurați că aspiratorul dumneavoastră are un filtru de aer cu particule de înaltă eficiență (HEPA) și că schimbați sau curățați regulat acest filtru, pentru a evita poluarea aerului.
4. Bucătăriile sunt una dintre camerele de risc ale casei. Zonele în care alimentele sunt depozitate sau preparate pot dezvolta foarte multe bacterii, de aceea e important ca anumite obiecte să fie curățate frecvent: buretele și laveta de vase, chiuveta de bucătărie și suprafața de lucru, zonele din frigider aflate în contact cu alimentele nefierte sau nespălate – în acest caz nu se recomandă folosirea unor substanțe de curățare, pentru că mirosul acestora poate persista în frigider, ci este suficientă o soluție cu apă și săpun –, mașina de spălat sau cafetiera. Pentru toate acestea, o soluție la îndemână poate fi preparată cu apă și puțin bicarbonat de sodiu.
5. Asociem termenul de „bani murdari” în legătură cu infracțiunile, dar nu ne gândim că toți banii sunt murdari, la propriu. Studiile au arătat că s-au găsit peste 3.000 de tipuri de bacterii pe bani, iar toate acestea pot provoca intoxicații alimentare, infecții ale pielii și multe alte probleme. Pe lângă spălarea mâinilor după fiecare atingere a banilor, cea mai sănătoasă opțiune este utilizarea cardurilor.





Mici,
dar talentați!

Toamnă ruginie

Era o zi de toamnă. Miruna și bunicul ei au ieșit în parc să plimbe câțelul. Pentru că se apropie începutul școlii, Miruna își ia rămas-bun de la bunicul și câțelul ei și merge să se pregătească pentru școală.

În timp ce se plimba, Miruna observă că frunzele copacilor, care erau de toate culorile, au început să cadă. Vântul sufla cu putere, iar păsările călătoare pleacă în țările calde. Miruna era îngândurată și emoționată că a sosit toamna și că va începe școala.

Prima zi de școală a fost ploioasă și rece. Miruna se simte bine, protejată sub umbrela albastră cu fluturași, care îi dau o stare bună. Ca să-i fie alături fetei, mama o însoțește pe Miruna în prima zi de școală.

Compunere scrisă de **Pogar Matei Marian**
Învățător **Geanina Voinea**



Vine toamna ...



*Vine toamna ... Ce să fac?
Fiecare frunză s-a uscat.*

*Ploaia nu se mai oprește,
Vântul suflă nebunește,
Iar eu sunt mic și mă doare
Fiecare strop de ploaie!*

*Așa spunea o buburuză,
Ce privea de sub o frunză,
Și plângea, plângea, plângea,
Și ploaia nu se mai oprea.*

*Poezie scrisă de **Mihai Fetche**
Îndrumător: **Mimi Constantin***



O vară magică!

Programul Școala de Vară din cadrul *International Premium School of Bucharest* a fost unul plin: elevii au avut parte de excursii tematice, educative, dar și de ore de consolidare a materiei predate în timpul anului școlar 2021-2022 și de ore de engleză.





1. Statuia lui Isus din Rio de Janeiro are 91 de ani.

2. În Franța, vânzarea de păpuși sau statuete E.T. este interzisă. Există o lege care interzice vânzarea oricăror jucării, păpuși sau suveniruri care nu au chip uman.



3. Ochiul uman este atât de sensibil încât poate vedea o lumânare aprinsă de la 1.6 km depărtare.

4. Chinezii folosesc anual 45 de miliarde de bețișoare pentru mâncat. Din acest motiv, ei taie 25 de milioane de copaci în fiecare an.



5. Toți copiii se nasc cu ochii albaștri. Abia după primele 7 zile se va definitiva culoarea reală.

1. Calculeaza

$40 + 12 = \underline{\quad}$

$36 + 14 = \underline{\quad}$

$80 - 16 = \underline{\quad}$

$53 - 20 = \underline{\quad}$

$95 - 90 = \underline{\quad}$

$16 + 34 = \underline{\quad}$

$30 - 8 = \underline{\quad}$

$60 + 11 = \underline{\quad}$

2. Efectueaza si scrie (Adevarat) A sau (Fals) F

$56 + 22 = 79$ ☐

$30 - 22 = 17$ ☐

$60 + 14 = 76$ ☐

$25 + 27 = 52$ ☐

$41 - 30 = 11$ ☐

$10 + 22 = 42$ ☐

3. Completeaza tabelele dupa modelul dat.

+	3	17	32	69	85	88
7	10					

-	20	31	46	12	55	79
12	8					

4. Rezolva problemele date

a) Intr-o clasa sunt 13 baieti si 16 fete.

Cati elevi sunt in total, in clasa?

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

b) Bunica a cules 30 de mere, iar nepotii au mancat 8.

Cate mere au ramas?

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Revista de 10 este realizată în cadrul Grădiniței cu program prelungit *Prietenii Mei* și în cadrul Școlii Gimnaziale *International Premium School of Bucharest*.

ECHIPA EDITORIALĂ

...

Redactori coordonatori

Profesor învățământ primar Florentina Cristea – Director *International Premium School of Bucharest*

Profesor Nicoleta Stan – Consilier Educațional *International Premium School of Bucharest*

Iuliana Radu – PR și Marketing

Redactori: Ioana Gheorghe, Loredana Bănică, Dan Roșca, Alexandra Lazăr, Mimi Constantin, Geanina Voinea, Livia Novac, Ioan Neghiuc, Daniela Tănasă, Raluca Fricosu, Gabriela Neagu, Andreea Capră, Adela Frăsin, Ștefania Petre, Mara Tudorache, Simona Crăcănete.

Fotograf: Bogdan Acatrinei

Design grafic & design editorial: Dan Anghel

Surse grafice: Vecteezy.com, Freepik.com

Colaboratori

Universitatea Spiru Haret

Radio7

Premium Wellness Institute

Editura Fundația România de Măine

Fundamental Creative Hub

Tipografia Fundația România de Măine

Contact Grădinița *Prietenii Mei*

Telefon mobil – 0745 028 876

Telefon fix – 021 222 46 42

gradinitaprieteniiimei@gmail.com

www.gradinitaprieteniiimei.ro

Bd. Metalurgiei, nr 87, sector 4, București

Punct de reper – Metrou Dimitrie Leonida

Contact Școala Gimnazială

International Premium School of Bucharest

Telefon mobil – 0771 139 615

Telefon fix – 021 334 5324

www.premiumschool.ro

comunicare@premiumschool.ro

Șoseaua Berceni, Nr. 24, Sector 4, București.

Punct de reper – Metrou Apărătorii Patriei