

4IT Erasmus+Project 2024-1-RO01-KA121-VET-000214264
Beneficiary Colegiul National Gheorghe Vranceanu, Bacau, Romania

Sending organization: Colegiul National Costache Negri Targu Ocna,

Romania

MOBILITY PORTFOLIO
Valencia, Spain

Mobility period:
VALENCIA, SPAIN 19.05.2025-01.06.2025, practice period 20.05.2025-30.05.2025

U-MAKE-IT, S.L., Valencia, Spain

Practice tutor: José María Florido Chicón

Participant: Dobrin Rareș-Ionuț

DISCLAIMER: The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

MINTEA DIN SPATELE ECRANULUI



Un motto:



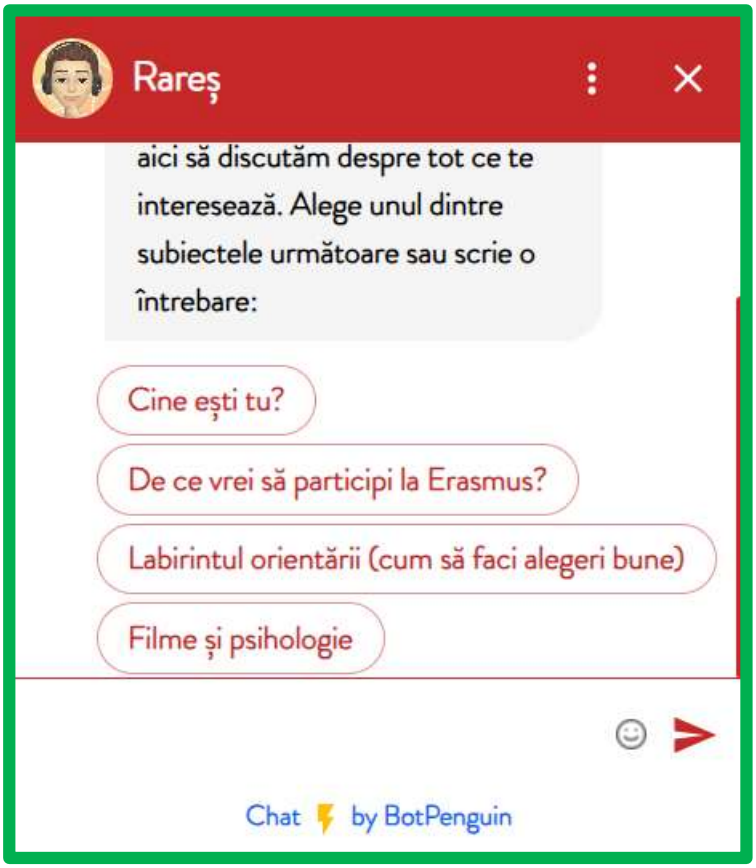
Un logo:



Un argument :



Un Chatbot :



Un avatar ascociat :



În subsolul paginii locația licelui :



Pagina care reflect personalitarea, pasiunile, aspirațiile mele:




Mintea din spatele ecranului
Motto: Acolo unde suspansul întâlnește profunzimea.
Despre mine


De ce am ales această temă?
De ce să fiu acceptat?
ERASMUS+


Ce vei vedea pe acest site:



Contacte

Dacă ți-a plăcut prezentarea mea și autoportretul abordat, te invit să mă contactezi pe rețelele de socializare. Acolo putem continua discuțiile și, cine știe, poate chiar să legăm o prietenie!



Cum mă definește arta și pasiunile mele



Sunt genul de persoană care știe să asculte cu adevărat. Îmi place să creez un spațiu sigur pentru cei din jur, unde oamenii să simtă că pot împărtăși orice, fără teama de a fi judecați. Ascult cu empatie și răbdare, pentru că îmi pasă cu adevărat de ceea ce simt și trăiesc ceilalți. Sunt pasionat de filmele psihologice, fiind mereu fascinat de complexitatea minții umane și de poveștile care explorează cele mai adânci colțuri ale sufletului. Darul este pentru mine mai mult decât mișcare, e o formă de exprimare, un mod de a mă elibera și de a mă conecta cu emoțiile mele. În ocolagi timp, călătoriile mă inspiră enorm, oferindu-mi șansa să descopăr culturi noi, oameni și povești care mă îmbogățesc sufletește. Sunt o persoană deschisă, curioasă și pusă pe vorbăreală, mereu dornică să creez conexiuni autentice cu cei din jur. Îmi place să aduc o energie pozitivă oriunde merg și să fiu acolo pentru cei care au nevoie de mine.

Visez ca într-o zi să ajung psiholog sau creator de filme, pentru că ambele mi se par meserii care te ajută să înțelegi mai bine oamenii și să ai un impact asupra vieții lor. Ca psiholog, mi-ar plăcea să ajut oamenii să își rezolve problemele, să învețe să fie mai fericiți și să își dea seama cât de puternici sunt cu adevărat. În ocolagi timp, ideea de a crea filme mă atrage enorm, pentru că aș putea să spun povești care să transmită emoții, să pună oamenii pe gânduri sau să-i inspire. Cred că prin ambele căi aș putea face ceva care contează, fie că e vorba de a sta față în față cu cineva și a-i ajuta să-și descopere drumul, fie că e vorba de a transmite un mesaj puternic printr-un film. Îmi place ideea de a lucra cu oameni și de a explora partea mai profundă a minții și a sufletului lor.

O altă pasiune

Pe lângă multe alte lucruri care mă pasionează, aleg să desenez și consider că acela este unul dintre cele mai frumoase modalități prin care pot să mă exprim. Desenul îmi oferă o libertate aparte, un spațiu în care pot să-mi transform gândurile și emoțiile în forme și culori. Fie că e vorba de schițe rapide, portrete sau peisaje detaliate, desenul mă ajută să mi explorez creativitatea și să mi pun amprenta personală pe fiecare lucrare. E un mod prin care pot să mă relaxez, dar și să creez ceva care poate transmite mesaje sau stări, uneori chiar mai bine decât o pot face cuvintele. Îmi place să descopăr mereu noi tehnici și să-mi îmbunătățesc stilul, pentru că desenul nu e doar un talent, ci și o pasiune care mă inspiră să creez în fiecare zi.

Cât mai mult îmi place să desenez personaje din jocuri sau filme, tocmai cum se poate observa în următoarele exemple de lucrări realizate de mine:



Datorită pasiunilor și aspirațiilor mele, am reușit să îmi descopăr un scop clar în viață. Fiecare activitate care mă fascinează de la desen și filme, până la psihologie și dans, mi-a oferit nu doar un mod de a mă exprima, ci și o direcție în care vreau să merg. Aceste pasiuni m-au ajutat să înțeleg ce îmi doresc cu adevărat și să îmi formez un viitor care mă motivează zi de zi. Fiecare experiență și învățătură pe care le-am adunat mi-au conturat drumul și m-au apropiat de ceea ce consider că este scopul meu: să influențez pozitiv lumea din jur fie prin artă, fie prin ajutorul pe care îl pot oferi altora.

Labirinturi mentale



Rolul filmelor psihologice

Filmele psihologice au un rol profund în explorarea complexității minții umane, dezvăluind motivațiile, conflictele interioare și vulnerabilitățile personajelor. Acestea nu doar că oferă povești captivante, ci îl și provoacă pe spectator să înțeleagă mai bine emoțiile, reacțiile și deciziile. Prin intrigi adesea pline de suspans și întorsături neașteptate, filmele psihologice creează o conexiune emoțională puternică și stimulează gândirea critică. În esență, ele sunt o oglindă a sufletului uman, îmbinând arta narativă cu introspecția profundă.

Este important să ne oferim, din când în când, o pauză de la ritmul alert al vieții, iar vizionarea unui film psihologic poate fi o modalitate excelentă de a face acest lucru. Aceste filme nu doar că oferă un moment de relaxare, ci și o oportunitate de a reflecta asupra unor teme profunde, cum ar fi emoțiile, relațiile sau alegerile pe care le facem. Ele te ajută să te deconectezi de la grijile zilnice, dar, în același timp, te stimulează intelectual și emoțional, oferindu-ți o perspectivă diferită asupra lumii. Uneori, astfel de filme pot fi chiar o formă de terapie, ajutându-te să înțelegi mai bine anumite aspecte ale propriei vieți sau ale celor din jur.

Mai jos vă voi da exemple de filme psihologice care au avut un mare impact asupra gândirii mele:

Conexiunea cu personajele



Conexiunea noastră cu un personaj dintr-un film psihologic poate fi extrem de puternică, deoarece aceste filme sunt concepute pentru a ne arăta complexitatea și vulnerabilitățile umane. Adesea, personajele trec prin situații emoționale intense sau conflicte interioare care ne pot aminti de propriile experiențe sau temeri. Fie că este vorba despre o luptă interioară, o decizie morală dificilă sau o poveste de viață care ne provoacă empatia, ne regăsim în trăirile lor. Această conexiune nu este doar despre identificarea cu personajul, ci și despre înțelegerea și acceptarea propriilor noastre imperfecțiuni și contradicții. Filmele psihologice ne invită să privim dincolo de acțiune și să ne concentrăm asupra motivațiilor și gândurilor personajului, ceea ce ne ajută să învățăm despre noi înșine și despre modul în care reacționăm în fața diferitelor provocări ale vieții.



Fractured

Roy și soția sa, Joanne, au o coantă în timpul întoarcerii de la părinții ei, iar fiica lor, Peri, cade într-o groapă după ce este speriată de un câine. La spital, se constată că Peri are un braț fracturat și i se recomandă o radiografie. După o lungă așteptare, Roy descoperă că nu există niciun dosar pentru soția și fiica sa, iar el este confundat cu un alt pacient. În timp ce investighează disparița lor, Roy află adevărul: în realitate, Peri a căzut în groapă din cauza fricii și Roy și-a lovit grav capul. Joanne a murit când Roy a aruncat-o la pământ, iar mintea lui distorsionată îl face să creadă că încă încearcă să își salveze familia.

Acest film m-a impresionat profund, arătând cum trauma și fricile pot distorsiona percepția realității. Mi-a făcut să reflectez asupra importanței sănătății mentale și a impactului pe care evenimentele dificile îl pot avea asupra deciziilor noastre.



Data lansării

22 septembrie 2019

Durata filmului

1h 39m

Mirage



În 1989, Nico, un băiat, filmează o crimă la vecini, dar moare lovit de o mașină în timp ce fuge. În 2014, Vera, mutată în casa lui Nico, descoperă un televizor care îi permite să comunice cu trecutul. Fără să avertizeze pe Nico să nu iasă, schimbând trecutul în noua realitate, Vera își pierde familia și colaborează cu Inspectorul Leiva, care este Nico adult, pentru a rezolva crima din 1989. După ce se sinucide pentru a forța o nouă schimbare, Vera se trezește într-o realitate unde familia ei există, Nico este în viață, dar descoperă că soțul ei o înșală. Finalul sugerează un nou început pentru Vera și Nico.

Filmul m-a captivat prin modul în care explorează efectele alegerilor asupra vieții noastre. M-a făcut să realizez cât de importante sunt deciziile și cum pot schimba totul. Mi-a oferit o lecție despre responsabilitate și despre cât de mult contează să apreciez timpul și oamenii din viața mea.



Data lansării

30 noiembrie 2018

Durata filmului

2h 8m



Secret obsession

Într-o noapte ploioasă, o femeie (Brenda Song) este lovită de o mașină și se trezește cu amnezie, crezându-l pe Ryan (Mike Vogel) drept soțul ei, Russell. Ryan o duce într-o casă izolată, dar Jennifer începe să aibă flashback-uri și să descopere că este ținută captivă. Detectivul Frank Page investighează și află că Ryan a ucis adevăratul Russell și pe părinții lui Jennifer. Jennifer reușește să scape, dar este urmărită de Ryan. Într-o confruntare finală, cu ajutorul lui Frank, Jennifer îl împușcă pe Ryan, punând capăt calvarului. Trei luni mai târziu, primește o scrisoare emoționantă de la soțul ei decedat și își continuă viața.

Acest film m-a impresionat prin tensiunea constantă și mesajul despre curaj și instinct de supraviețuire. Mi-a arătat cât de important este să fii atent la detalii și să nu te încrezi orbește în ceilalți. M-a făcut să realizez cât de esențial este să îți păstrezi calmul și să cauți soluții chiar și în cele mai dificile situații.



Data lansării

18 iulie 2019

Durata filmului

1h 37m

Zodiac



Pe 4 iulie 1969, un bărbat necunoscut atacă doi tineri, Darlene și Mike, în Vallejo, California, iar Mike supraviețuiește. Ucigașul, care se numește Zodiac, trimite scrisori criptate la ziarul San Francisco Chronicle, amenințând cu moartea și cerând ca identitatea lui să fie publicată. În 1971, poliția suspectează un bărbat, Arthur Leigh Allen, dar nu există dovezi clare. Robert Graysmith, un caricaturist, devine obsedat de caz și continuă investigația, găsind legături între Allen și crimele Zodiac. În final, cazul rămâne nerezolvat, iar Allen moare înainte de a fi interogat.

Acest film m-a impresionat prin misterul și tensiunea continuă, arătându-mi cât de complicată și de frustrantă poate fi o anchetă reală. M-a învățat despre importanța perseverenței și a atenției la detalii, chiar și atunci când soluțiile par imposibile. De asemenea, m-a făcut să realizez că, uneori, răspunsurile la problemele mari nu vin imediat, iar drumul către adevăr poate fi mult mai lung și mai greu decât ne-am imagina.



Data lansării

8 iunie 2007

Durata filmului

2h 37m

Old



Guy și Prisca Cappa, aflați într-o vacanță cu copiii lor, Maddox și Trent, descoperă că plaja pe care se află îi face să îmbătrânească rapid, fiecare an trecând într-o jumătate de oră. Pe măsură ce timpul trece rapid, conflictele și problemele de sănătate devin tot mai grave. Membrii grupului mor din diferite cauze, iar Maddox și Trent, singurii supraviețuitori, află că plaja este folosită pentru teste clinice. Ei reușesc să scape și dezvăluie crima autorităților, iar cercetătorii sunt arestați.

Filmul m-a făcut să reflectez asupra trecerii rapide a timpului și cum fiecare alegere pe care o facem poate influența direcția în care ne îndreptăm. M-a învățat să apreciez mai mult prezentul și să fiu mai conștient de impactul deciziilor mele asupra viitorului. De asemenea, mi-a reamintit cât de important este să mă concentrez pe lucrurile cu adevărat valoroase în viață.



Data lansării

23 iulie 2021

Durata filmului

1h 48m

De ce filmele psihologice ne lasă mereu pe gânduri?

Cum te poate afecta?

Un film psihologic te poate afecta profund, deoarece explorează teme complexe legate de mintea umană, emoții și comportamente. Aceste filme te pot face să te confrunți cu propriile temeri, nesiguranțe sau întrebări existențiale, stârnind în tine o serie de emoții pe care nu știai că le ai. Pot declanșa introspecție, te pot provoca să analizezi anumite situații sau perspectivele tale, și în unele cazuri, să îți reevaluezi relațiile sau modul în care vezi lumea. De asemenea, filmele psihologice pot să rămână cu tine mult timp după ce le-ai văzut, prin intensitatea poveștii și a mesajului transmis, influențându-ți modul de gândire sau chiar anumite emoții.



Modul în care îți pot schimba perspectiva

Filmele psihologice au puterea de a-ți schimba perspectiva asupra lumii, deoarece ele explorează adâncimea psihicului uman și ne provoacă să vedem realitatea din unghiuri neașteptate. Prin prezentarea unor situații complexe, dileme morale sau conflicte interioare, aceste filme ne forțează să privim mai atent motivațiile din spatele comportamentelor umane și să înțelegem că lucrurile nu sunt întotdeauna așa cum par. Ele ne pot ajuta să depășim judecățile superficiale și să învățăm să fim mai empatici față de ceilalți, chiar și față de cei cu care nu suntem de acord. De asemenea, filmele psihologice ne pot deschide ochii asupra propriei noastre percepții despre viață, făcându-ne să reflectăm la alegerile și reacțiile noastre într-un mod mai conștient și mai profund. Astfel, un film psihologic nu doar că oferă divertisment, dar poate deveni și o lecție valoroasă despre cum să privim lumea și oamenii din jurul nostru.

Terapie prin cinema

Terapia prin cinema este o metodă prin care vizionarea unui film devine o autoexplorare și eliberare emoțională. Filmele psihologice, în mod special, oferă un cadru în care putem aborda teme profunde precum frica, traumele sau conflictele interioare, vizionându-le prin ochii personajelor. Identificarea cu aceștia sau trăirea experiențelor lor ne poate ajuta să înțelegem mai bine propriile noastre sentimente și reacții, oferindu-ne ocazia de a reflecta asupra alegerilor și comportamentelor noastre. Terapia prin cinema nu este doar despre a urmări un film, ci despre a crea o legătură emoțională activă, care ne poate sprijini în procesul de vindecare și autocunoaștere, deschizându-ne spre noi perspective asupra vieții.

Provocarea gândirii critice

Filmele psihologice ne provoacă gândirea critică prin complexitatea poveștilor și abordarea unor teme care ne fac să vedem lucrurile din perspective diferite. Aceste filme nu doar ne spun o poveste, ci ne pun să ne întrebăm despre ce este real, despre moralitate și despre cum funcționează oamenii. Prin dilemele și conflictele cu care se confruntă personajele, suntem obligați să analizăm alegerile lor și să ne gândim la propriile noastre valori. Filmele psihologice ne încurajează să mergem dincolo de aparențe și să dezvoltăm o gândire mai critică, nu doar în legătură cu ceea ce vedem pe ecran, dar și cu viața noastră de zi cu zi.

Impactul asupra creativității



Filmele psihologice pot avea un impact puternic asupra creativității, deoarece te fac să gândești diferit și să vezi lucrurile din unghiuri neobișnuite. Aceste filme, prin complexitatea lor, stimulează imaginația, iar poveștile pline de suspans și twisturi neașteptate te pot inspira să creezi și să explorezi noi idei. De multe ori, prin felul în care personajele sunt prezentate sau prin modurile în care sunt rezolvate conflictele, aceste filme îți pot deschide mintea către noi perspective și soluții creative. Vizionându-le, înveți să te gândești la probleme din unghiuri diferite și să te exprimi într-un mod mai original, fie că este vorba despre artă, scris sau orice alt domeniu creativ.

Chiar dacă filmele psihologice pot părea că te influențează într-un mod pozitiv sau negativ, scopul lor este, de fapt, să te provoace și să îți schimbe perspectiva. Ele sunt create pentru a te face să te gândești mai profund la propriile alegeri, temeri și conflicte interioare, dar și la modul în care privești lumea din jurul tău. Uneori, pot deschide uși către introspecție și autocunoaștere, ajutându-te să înțelegi mai bine cine ești și ce te motivează. Alteori, pot lăsa o urmă mai adâncă, punând în discuție realitatea și provocându-te să îți reevaluezi opiniile sau să îți confrunți temerile. Indiferent de impactul lor, filmele psihologice sunt menite să te facă să gândești mai mult și mai intens.


O conexiune între
corp şi minte


Emoţiile transmise prin expresia facială
Pe măsură ce am evoluat în dans, am învăţat că expresia feţei este la fel de importantă ca şi mişcările corpului. La început, mă concentram doar pe coregrafie şi tehnică, dar cu timpul am realizat că, fără o expresie facială autentică, dansul nu transmitea cu adevărat emoţiile pe care voiam să le exprim. Expresia feţei nu este doar un detaliu, ea este un limbaj în sine, care reflectă sentimentele şi intenţiile tale. Prin privire, zâmbet sau chiar printr-o uşoară schimbare a feţei, pot transmite o gamă largă de emoţii, de la fericire şi iubire, până la tristeţe sau furie. Am învăţat că, în dans, faţa nu este doar un accesoriu, ci o fereastră către sufletul meu, care ajută publicul să înţeleagă nu doar mişcările, ci şi povestea pe care o spun prin dans.
De-a lungul drumului meu în dans, am întâlnit diverse tipuri de persoane. Unele mi-au fost alături, sprijinindu-mă şi încurajându-mă să merg mai departe, iar altele au încercat să mă tragă în jos, din diverse motive. Chiar dacă am avut parte de momente dificile şi de critici, nu am lăsat aceste obstacole să mă oprească, din contră, acestea m-au motivat să muncesc mai mult să le arăt tuturor de ce sunt în stare. Dansul a fost întotdeauna o pasiune profundă pentru mine, iar dorinţa de succes m-a motivat să continui, indiferent de ce spuneau cellalţi. Am învăţat că drumul spre succes este presărat cu provocări, dar nu am lăsat niciodată pe nimeni să îmi frângă voinţa sau să îmi pună la îndoială visurile.

PLAJA MALVARROSA





ATRACȚII ȘI ACTIVITĂȚI

- Sporturi nautice: Poți încerca paddleboarding, windsurfing sau jet-ski;
- Plimbări pe promenadă: Perfectă pentru o plimbare relaxantă;
- Evenimente: Se găzduiesc frecvent festivaluri, concerte și competiții sportive;
- Gastronomie: Restaurantele din zonă sunt cunoscute pentru paella valenciană, un preparat tradițional care e provenit din Valencia.



CÂTEVA CURIOZITĂȚI

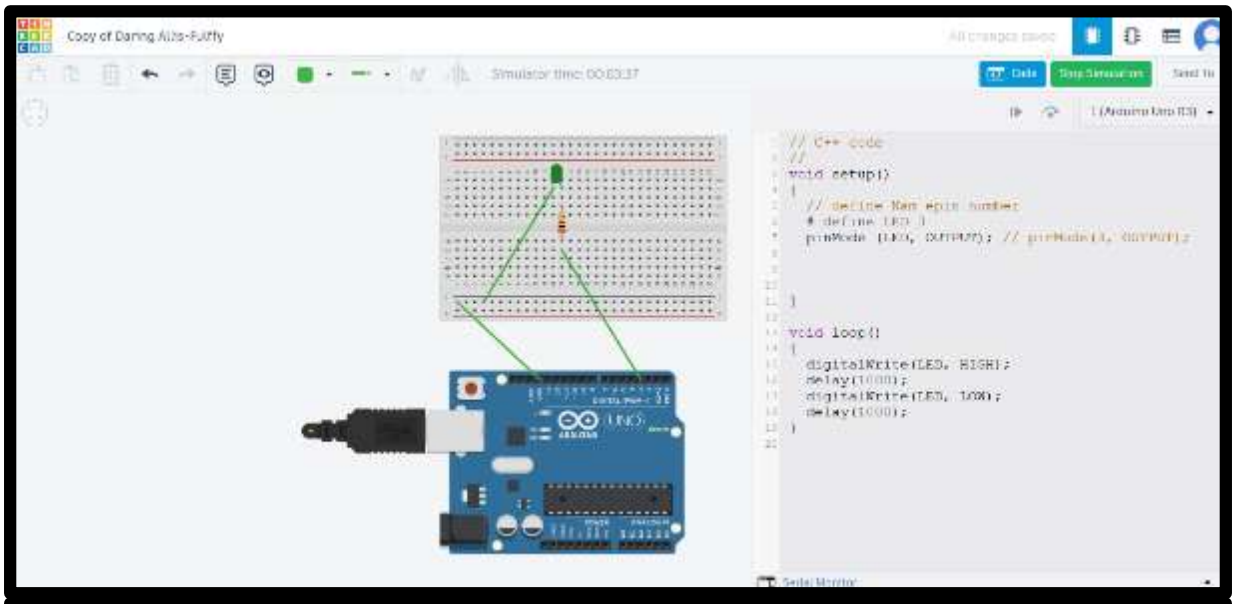
- Numele "**MALVARROSA**„ vine de la planta malva (nalbă), care era cultivată în zonă în trecut;
- Scriitorul **Vicente Blasco Ibañez**, unul dintre cei mai faimoși autori spanioli, a locuit aici, iar casa lui poate fi vizitată;
- A fost premiată cu **STEAGUL ALABSTRU**, un simbol al calității plajelor europene.

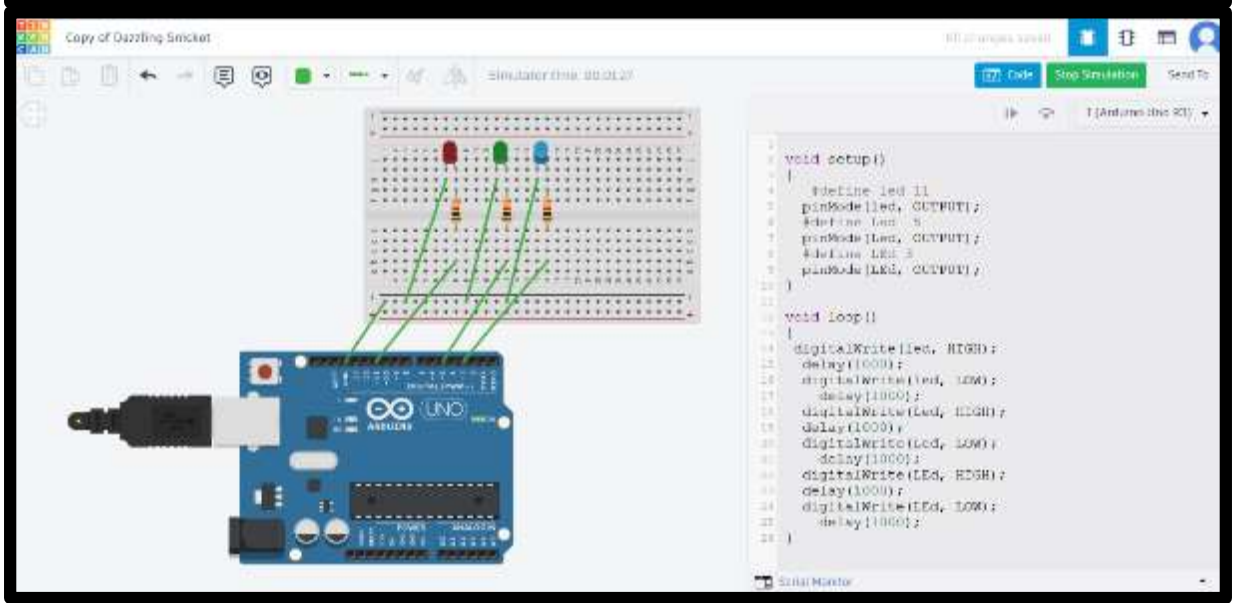


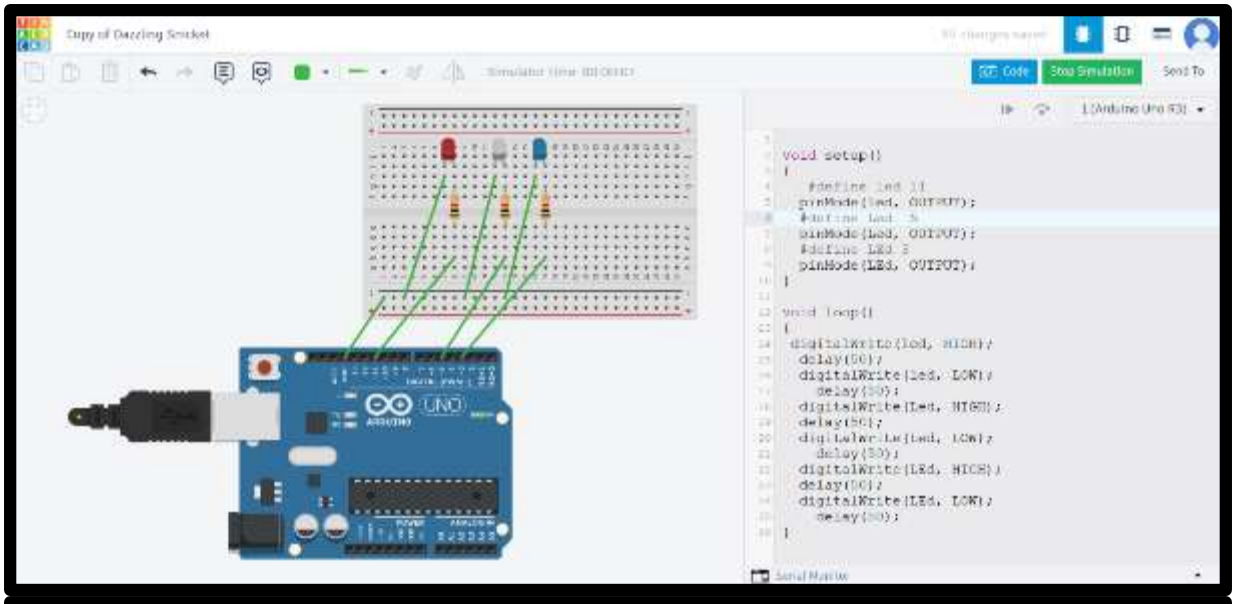
EGALITATEA DE ȘANSE, TOLERANȚĂ ȘI DIVERSITATE SOCIALĂ

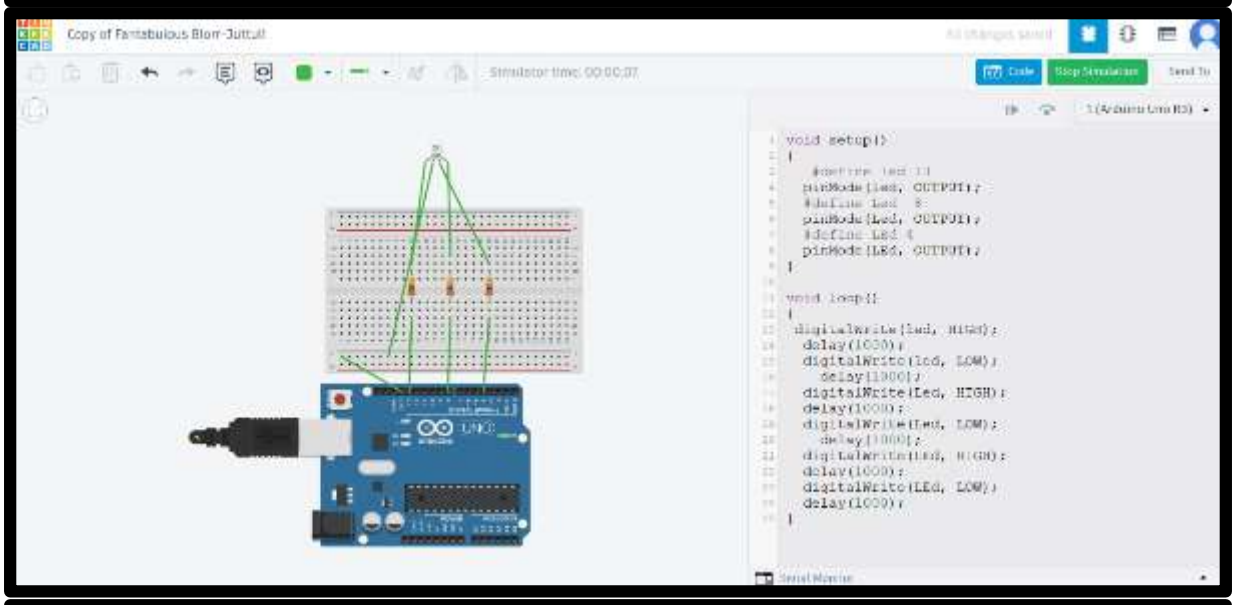


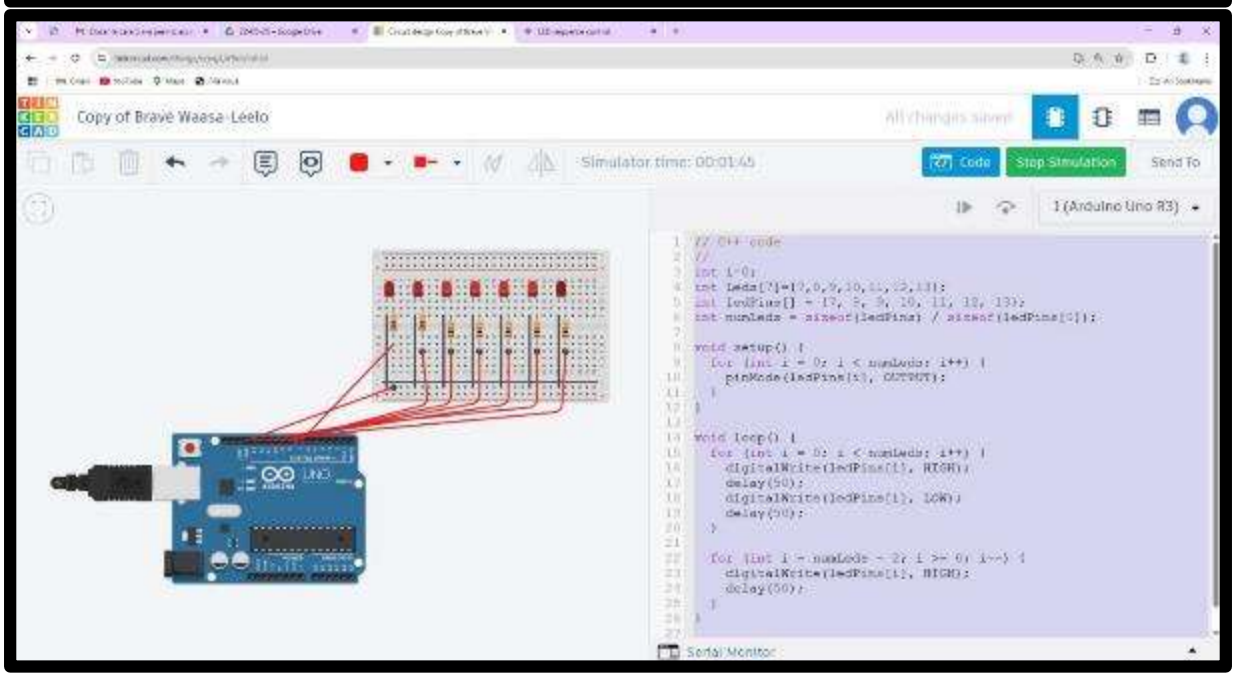
PRODUSE FINALE

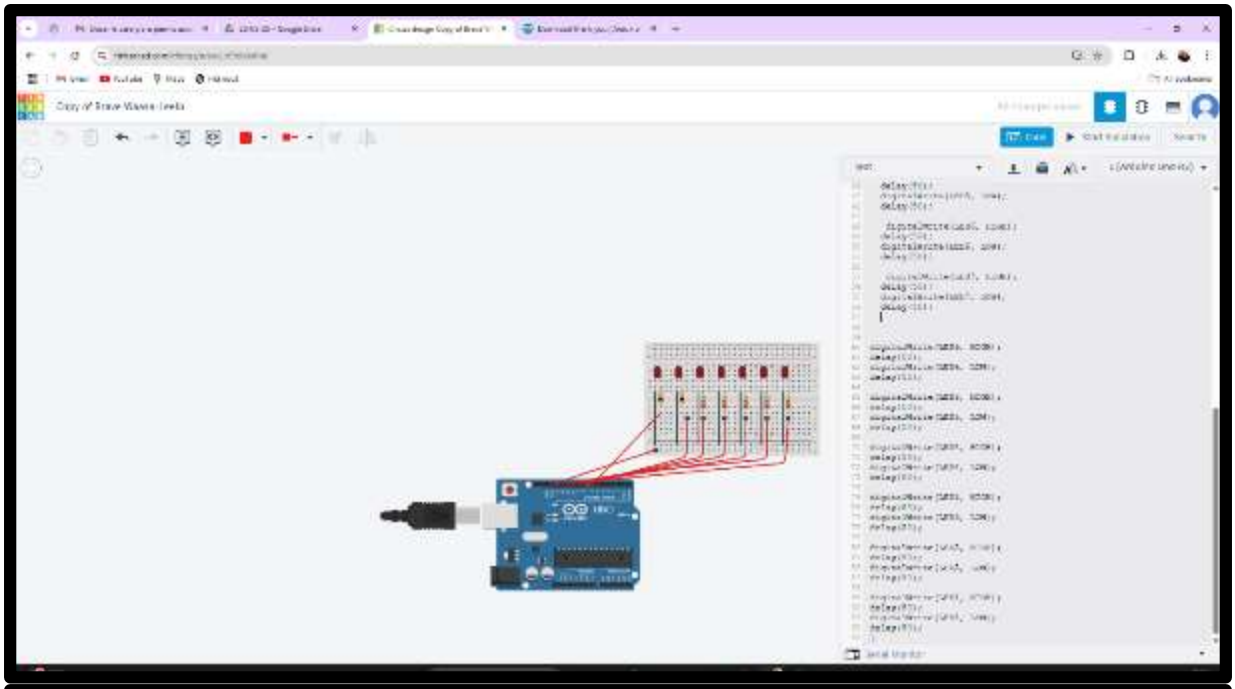


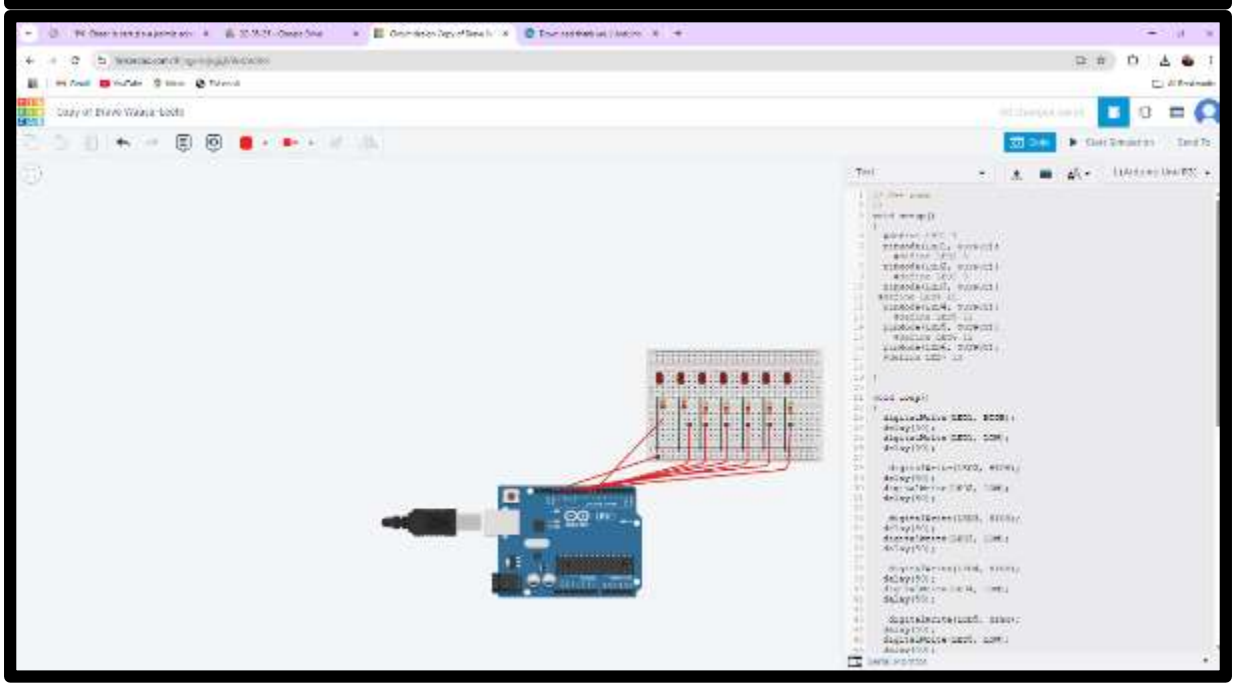


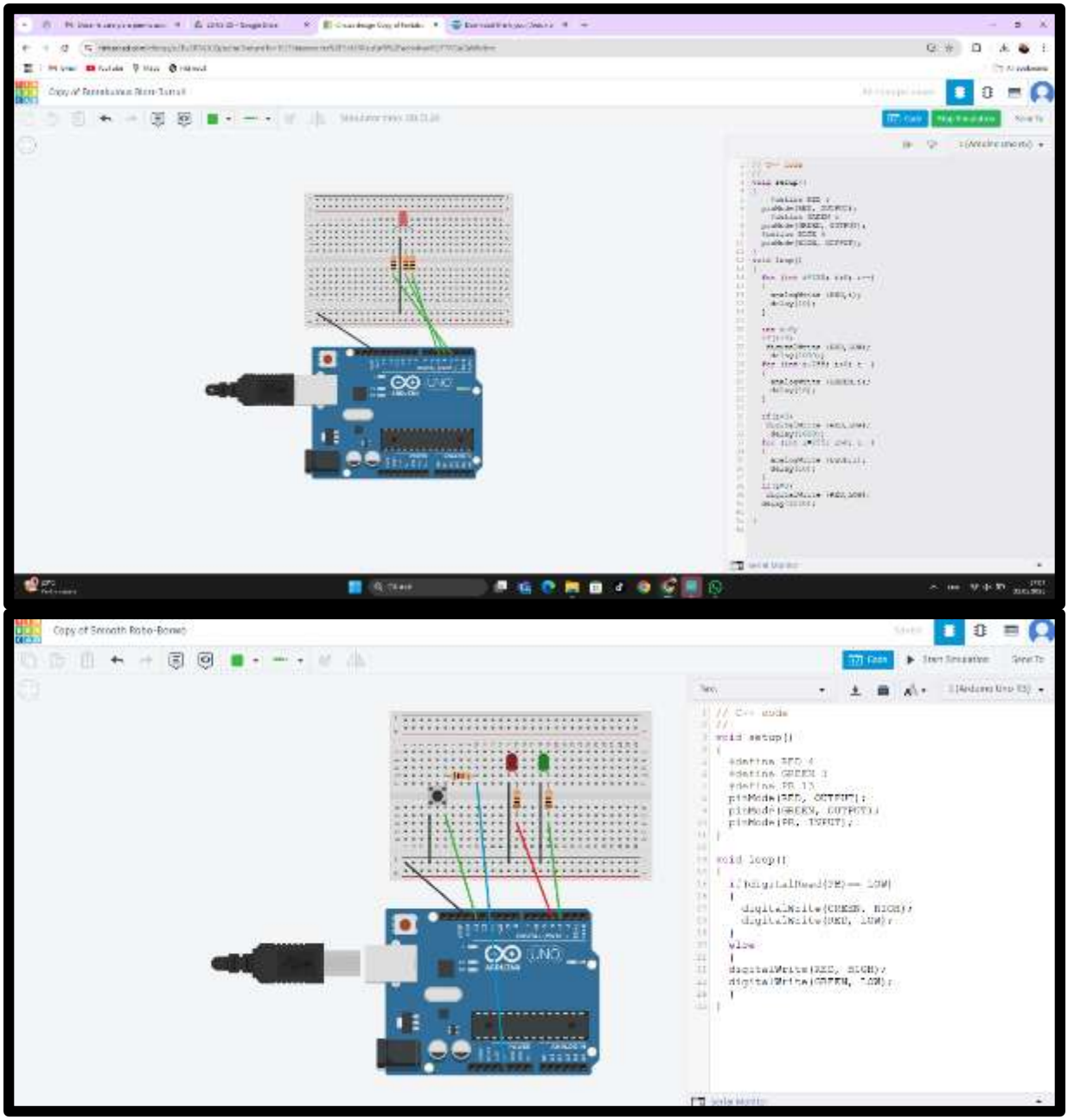

Copy of Dazzling Snicket
Code
Stop Simulation
Send To
1 (Arduino Uno R3)
void setup()
{
#define Led 11
pinMode(Led, OUTPUT);
#define Led 5
pinMode(Led, OUTPUT);
#define LED 3
pinMode(LEd, OUTPUT);
}
void loop()
{
digitalWrite(led, HIGH);
delay(50);
digitalWrite(Led, LOW);
delay(50);
digitalWrite(Led, HIGH);
delay(50);
digitalWrite(Led, LOW);
delay(50);
digitalWrite(LEd, HIGH);
delay(50);
digitalWrite(LEd, LOW);
delay(50);
}
Serial Monitor

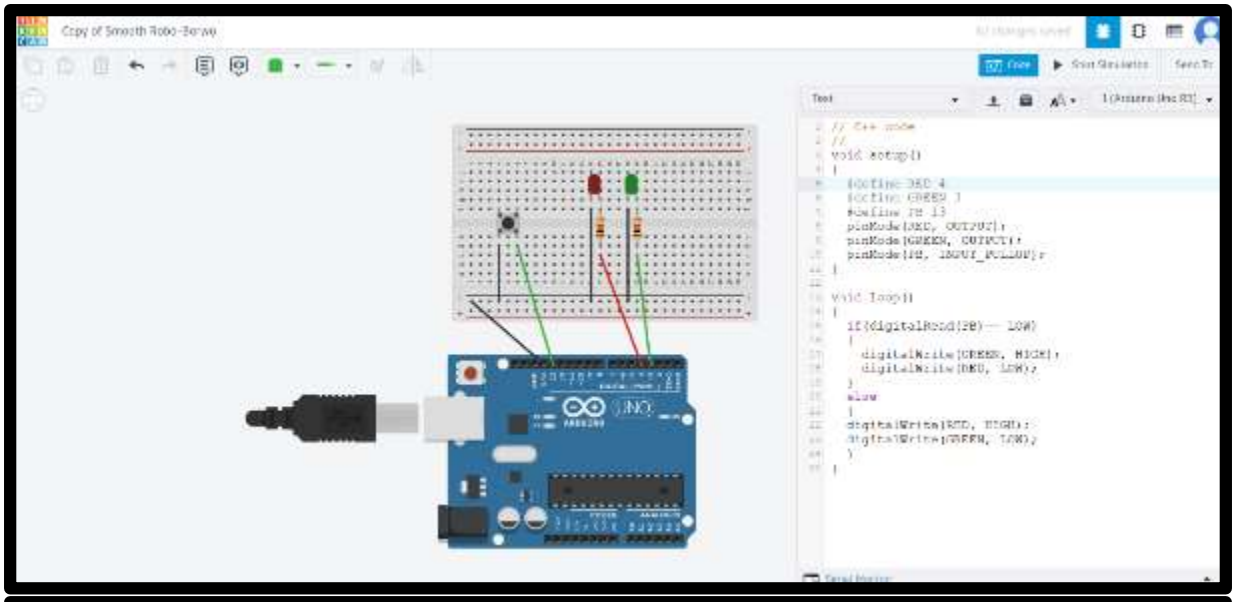

Copy of Fantabulous Blom-Juttuli
Code
Stop Simulation
Send To
void setup()
{
pinMode(Led, OUTPUT);
pinMode(Led, OUTPUT);
pinMode(LEd, OUTPUT);
}
void loop()
{
digitalWrite(Led, HIGH);
delay(1000);
digitalWrite(led, LOW);
delay(1000);
digitalWrite(Led, HIGH);
delay(1000);
digitalWrite(Led, LOW);
delay(1000);
digitalWrite(LEd, HIGH);
delay(1000);
digitalWrite(LEd, LOW);
delay(1000);
}
Serial Monitor

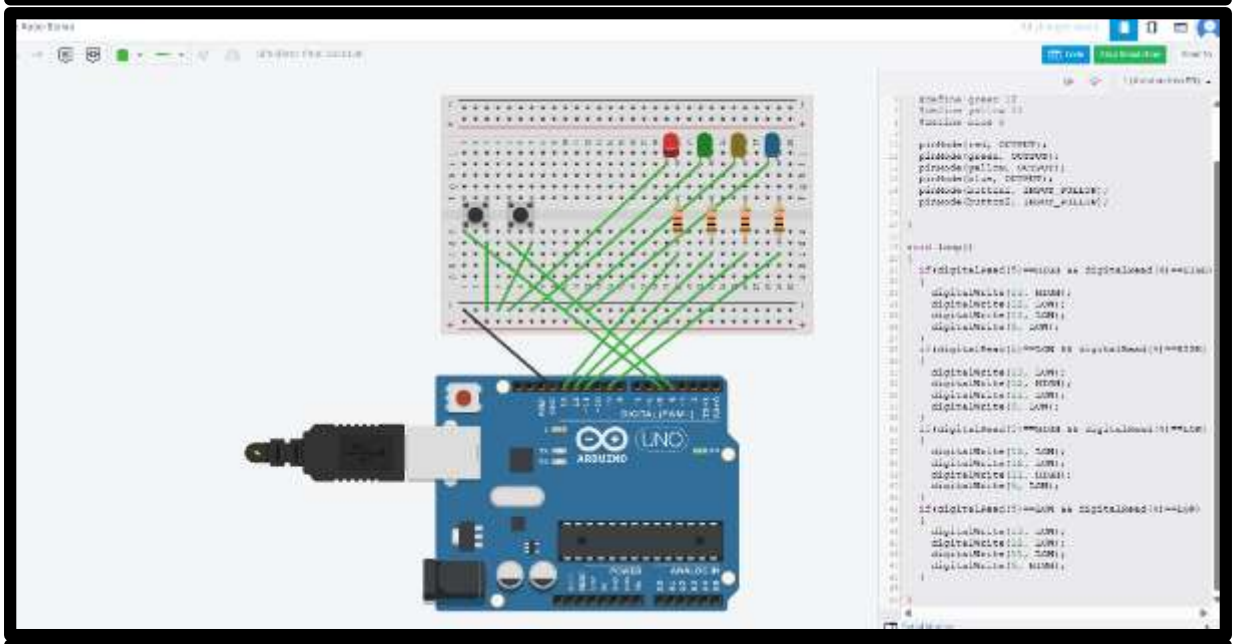

Copy of Brave Waasa-Leelo
All changes saved
Simulator time: 00:01:45
Code
Stop Simulation
Send To
1 (Arduino Uno R3)
// C++ code
//
int i=0;
int Leds[]={7,6,5,10,11,12,13};
int ledPins[] = {7, 6, 5, 10, 11, 12, 13};
int numLeds = sizeof(ledPins) / sizeof(ledPins[0]);
void setup() {
for (int i = 0; i < numLeds; i++) {
pinMode(ledPins[i], OUTPUT);
}
}
void loop() {
for (int i = 0; i < numLeds; i++) {
digitalWrite(ledPins[i], HIGH);
delay(50);
digitalWrite(ledPins[i], LOW);
delay(50);
}
for (int i = numLeds - 2; i >= 0; i--) {
digitalWrite(ledPins[i], HIGH);
delay(50);
}
}
Serial Monitor

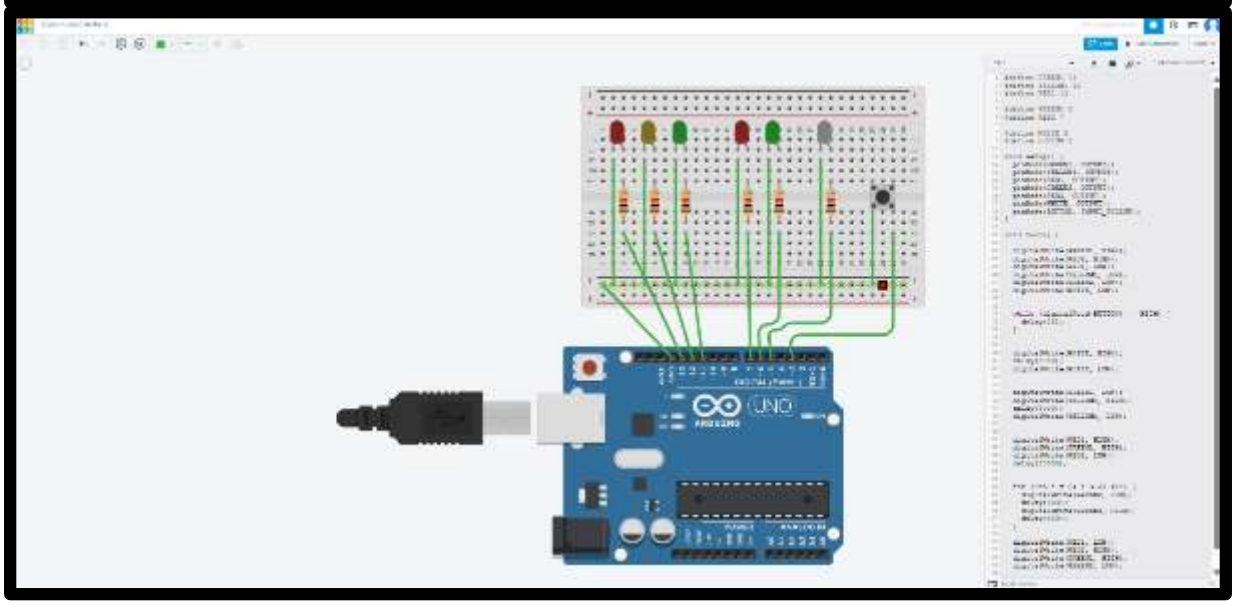


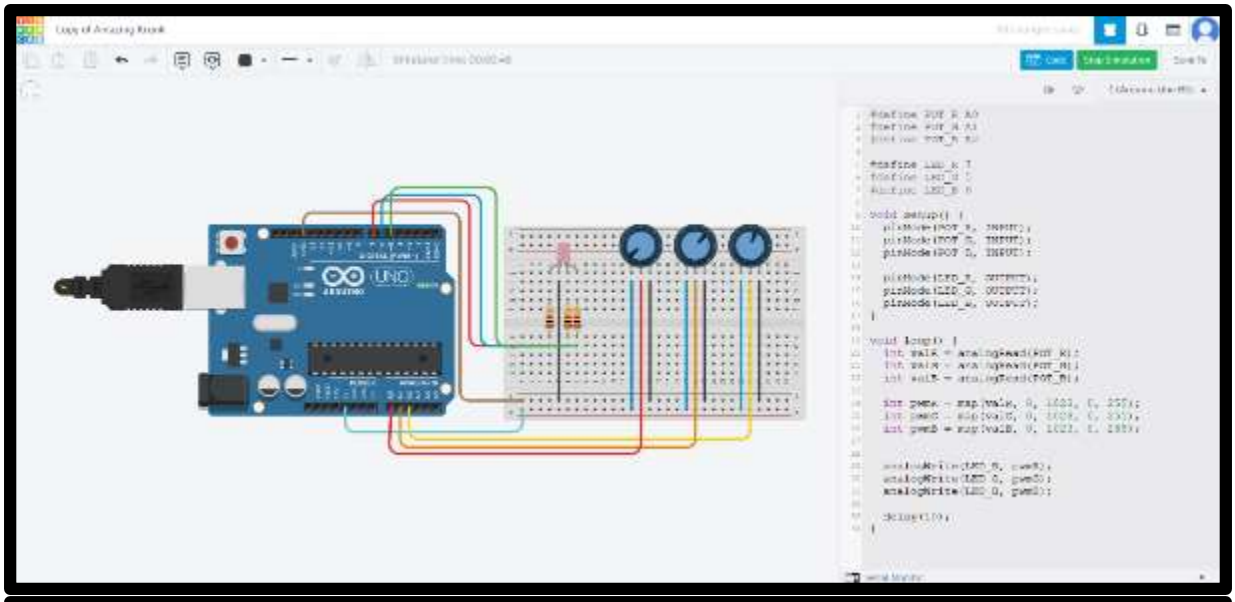


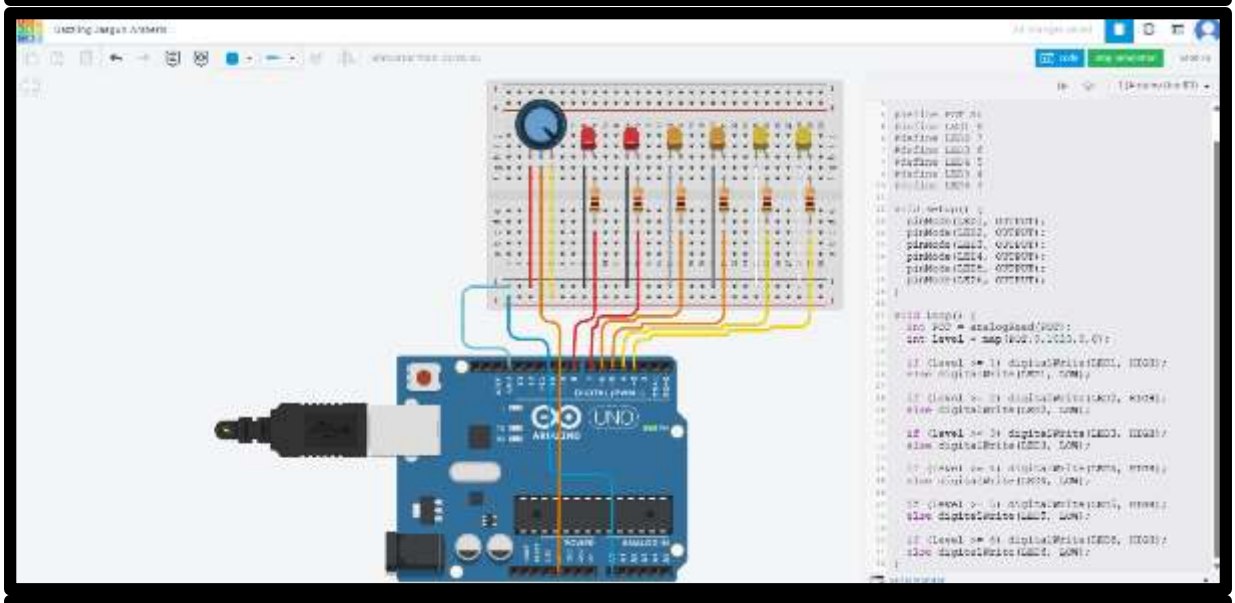


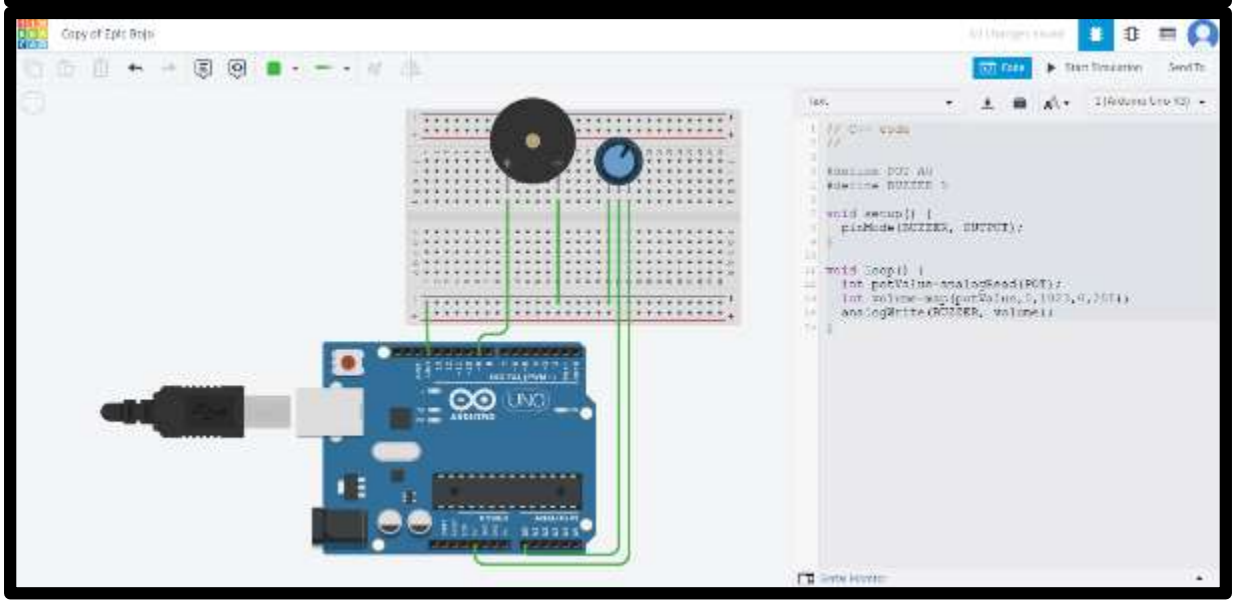

Copy of Smooth Robo-Servo
// C++ code
//
void setup()
{
#define RED 4
#define GREEN 3
#define PB 13
pinMode(RED, OUTPUT);
pinMode(GREEN, OUTPUT);
pinMode(PB, INPUT_PULLUP);
}
void loop()
{
if(digitalRead(PB) == LOW)
{
digitalWrite(GREEN, HIGH);
digitalWrite(RED, LOW);
}
else
{
digitalWrite(RED, HIGH);
digitalWrite(GREEN, LOW);
}
}

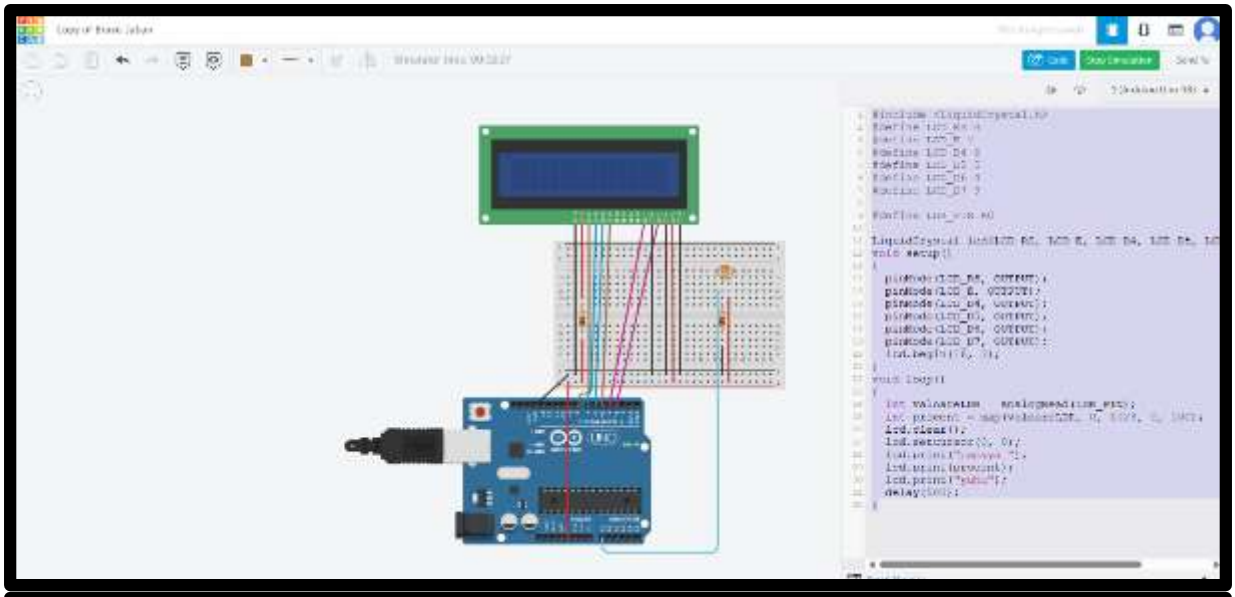


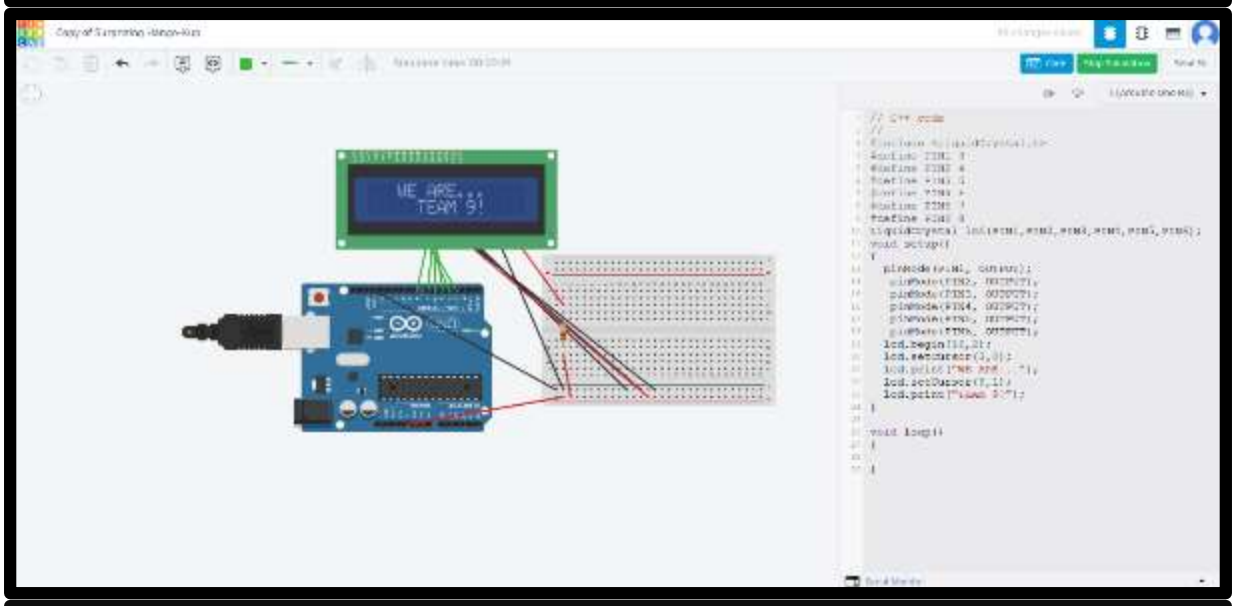


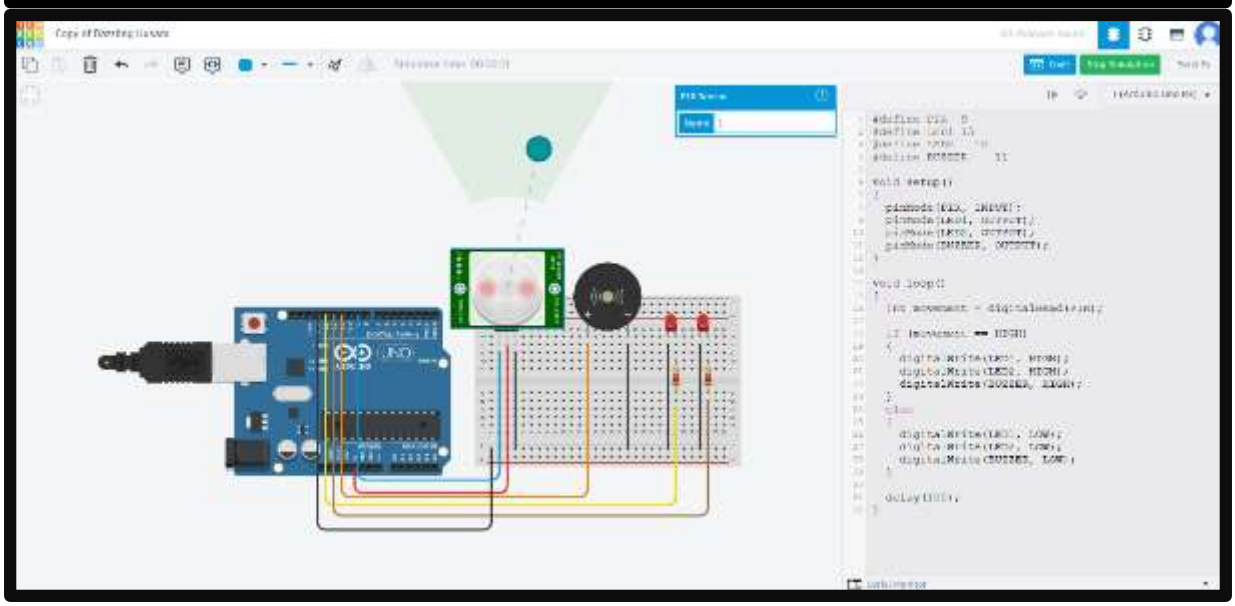


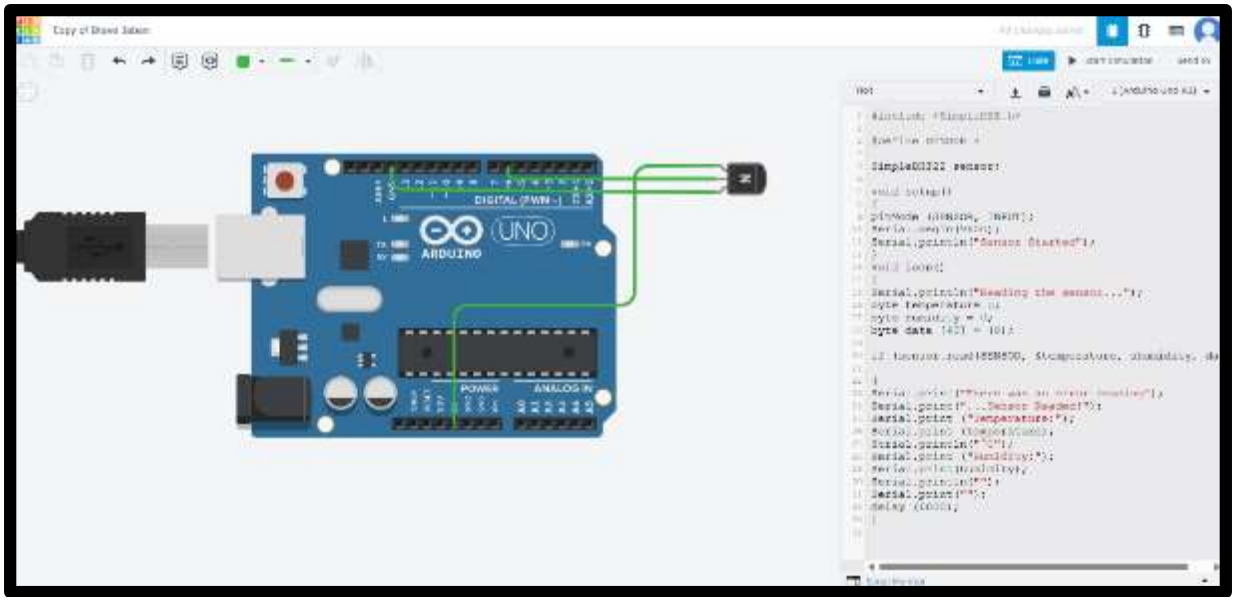







WE ARE...
TEAM 5!




DIGITAL (PWM~)
UNO
ARDUINO
POWER
ANALOG IN