

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: Ungureanu Denisa

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.

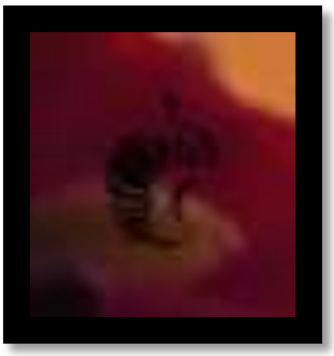
SPRIJIN CU EMPATIE



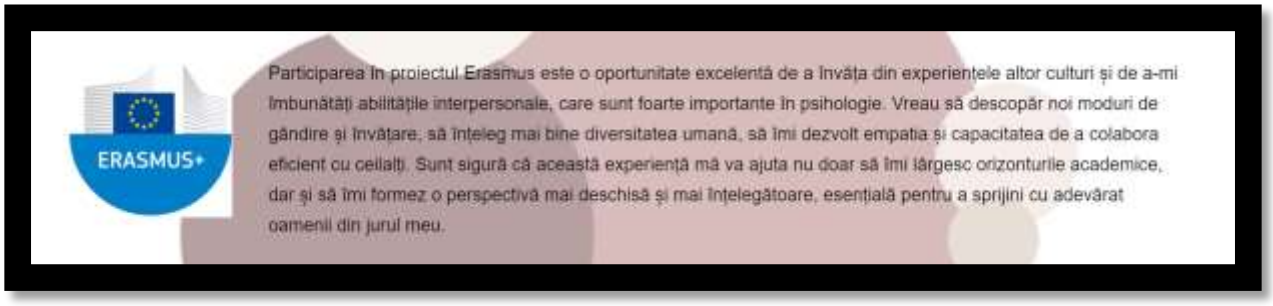
UN MOTTO:



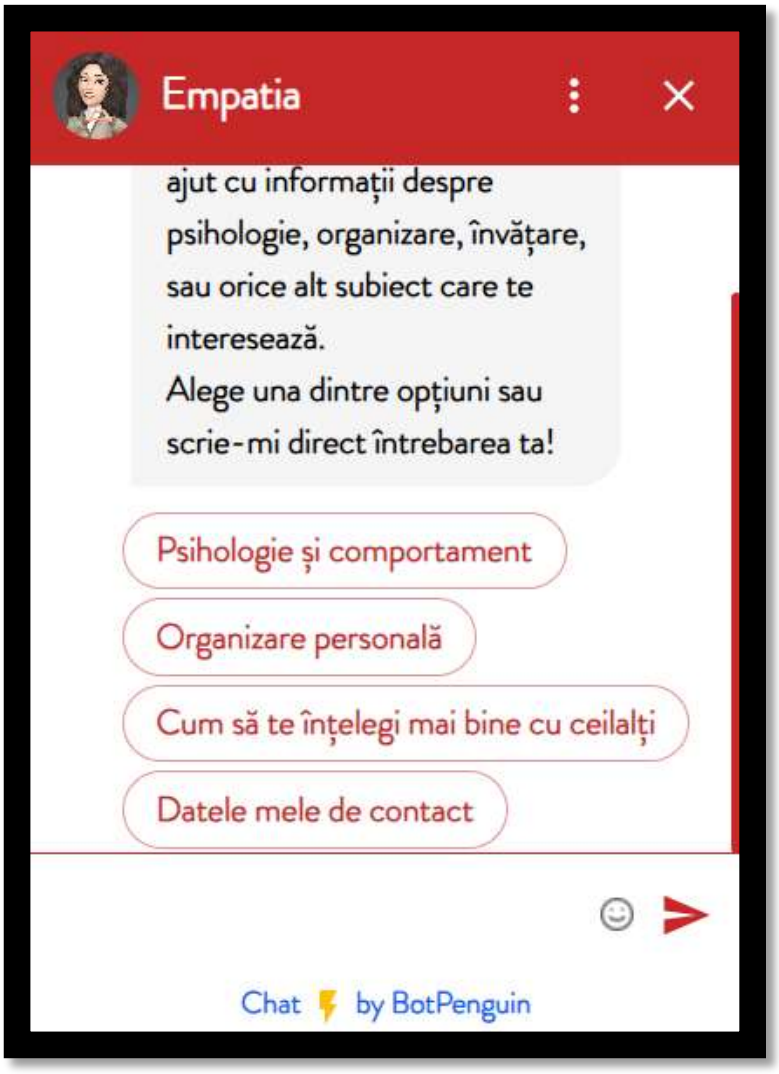
UN LOGO:



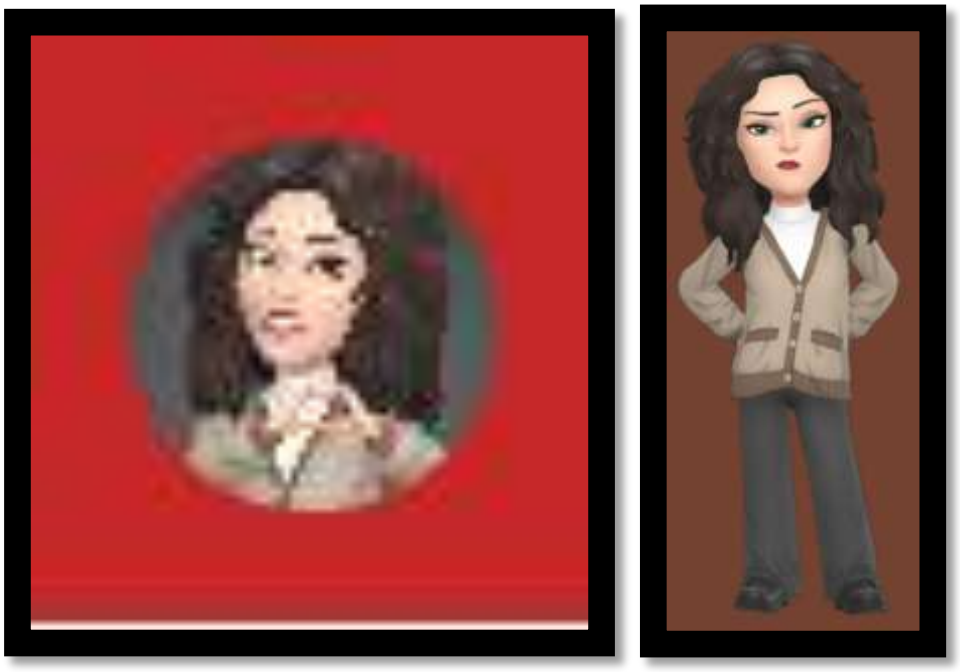
UN ARGUMENT:



UN CHATBOT:



UN AVATAR ASOCIAT:



IN SUBSOLUL PAGINII LOCATIA LICEULUI:



PAGINA CARE REFLECTA PERSONALITATEA,PASIUNILE,ASPIRATIILE MELE





Interese comune?



Unul dintre hobby-urile mele este să colecționez insecte și melci. Deși mulți le consideră mici și nesemnificative, am învățat să le privesc dintr-o altă perspectivă. Pentru mine, fiecare insectă sau melc are o frumusețe unică, pe care adesea nu o observăm. Prin acest hobby, am învățat să apreciez detaliile și să găsesc minuni chiar și în lucruri care par simple. Când le observ comportamentele, structura delicată sau culorile lor vii, realizez cât de complexă și fascinantă este natura, chiar și în cele mai mici forme de viață. Îmi aduce o mare liniște și mulțumire să mă conectez cu lumea naturală în felul acesta, știind că am descoperit ceva cu adevărat special în fiecare specimen pe care îl adaug la colecție.

Un alt interes al meu este să învăț despre dinți și stomatologie. Deși poate părea mai mult un plan de viitor decât un hobby, eu cred că atunci când îți place ceea ce faci, munca devine mult mai plăcută. Prin această pasiune, am înțeles că fiecare dintre noi are particularitățile sale, iar defectele noastre, fie ele fizice sau emoționale, nu trebuie privite ca obstacole insurmontabile. Tot ceea ce pare „stricat" poate fi tratat și îmbunătățit cu răbdare și atenție. Mă fascinează cum știința stomatologică poate repara, restaura și chiar transforma viețile oamenilor, iar acest lucru mă motivează să învăț mai mult despre acest domeniu și să îmi construiesc un viitor în care să pot ajuta la crearea de zâmbete sănătoase și pline de încredere.





Totuși, desenul rămâne favoritul meu. E o pasiune pe care am descoperit-o încă din copilărie și care m-a însoțit mereu, oferindu-mi o sursă constantă de bucurie și de exprimare. Pentru mine, desenul nu este doar o activitate creativă, ci și o modalitate de a comunica gânduri și sentimente pe care, adesea, cuvintele nu le pot transmite așa cum îmi doresc.

Desenul are și un rol important în psihologie. Mulți psihologi îl folosesc pentru a înțelege mai bine ce simt oamenii, mai ales atunci când e mai greu pentru ei să vorbească despre asta. Tehnici precum analiza desenelor, mandalele terapeutice sau chiar terapia prin artă sunt doar câteva exemple de cum desenul poate ajuta la înțelegerea mai profundă a psihicului uman.

Pentru mine, desenul este mult mai mult decât un hobby; e o cale de auto-cunoaștere și o legătură cu lumea din jurul meu. Fiecare linie și culoare are o poveste de spus și mă ajută să mă înțeleg mai bine.

Cu fiecare pas, descoperim câte ceva despre noi și despre lumea din jurul nostru. Acest site este doar începutul unei călătorii în care sper să ne cunoaștem mai bine, să împărtășim idei și să învățăm unii de la alții. Indiferent dacă ești aici pentru informații, inspirație sau doar curiozitate, îți mulțumesc că faci parte din această poveste. Îți mulțumesc că ești aici și te invit să explorezi mai departe, cu încredere și curiozitate!

Ce este cu adevărat psihologia





Cum ajută psihologii oamenii?



1. Crearea unui spațiu sigur pentru comunicare

Psihologii oferă un mediu protejat și confidențial, în care oamenii se simt ascultați fără teama de a fi judecați. Acest spațiu le permite să se exprime liber, să își exploreze cele mai adânci temeri și să își împărtășească gândurile ascunse.

Exemplu:
Un adolescent care suferea de anxietate severă și nu mai dorea să meargă la școală a găsit în cadrul ședințelor de terapie un loc unde să se simtă înțeles. Psihologul său l-a ajutat să își exprime temerile legate de respingerea socială și, prin exerciții cognitive, i-a oferit încrederea necesară pentru a-și relua activitățile obișnuite.



2. Ghidarea în înțelegerea cauzelor fundamentale ale problemelor

Psihologii ajută indivizii să descopere sursa dificultăților lor, analizând nu doar comportamentele, ci și evenimentele sau traumele care le-au influențat.

Exemplu:
Un veteran de război, care suferea de stres post-traumatic și nu putea să își reconstruiască viața civilă, a fost ajutat de un psiholog să își înfrunte amintirile traumatizante. Prin terapie de expunere graduală, acesta a reușit să integreze experiențele trecute într-un mod sănătos și să își recapete încrederea în sine.



3. Oferirea de tehnici și strategii pentru a face față provocărilor vieții

Psihologii furnizează indivizilor metode practice și strategii personalizate pentru a depăși stresul, anxietatea sau alte probleme.

Exemplu:
O femeie care se confrunta cu depresie postpartum severă a beneficiat de ședințe de terapie cognitiv-comportamentală, învățând tehnici de relaxare și gestionare a gândurilor negative. Sprijinul oferit de psiholog a fost esențial pentru a-și reconstrui relația cu copilul și a-și recăpăta echilibrul emoțional.

Cazuri celebre de salvare prin psihologie



Eleanor Longden – povestea vindecării schizofreniei

Eleanor, diagnosticată greșit cu schizofrenie, a fost marginalizată și considerată „un caz pierdut". Un psiholog specializat a descoperit că vocile pe care le auzea erau legate de traume din copilărie. Prin terapie, a învățat să interpreteze și să gestioneze aceste voci, transformându-le din „inamici" în aliați. Eleanor este acum o psihologă recunoscută, care inspiră milioane de oameni.



Soldații reveniți din război

Psihologii militari au salvat nenumărate vieți ale soldaților care, întorcându-se din zone de conflict, erau afectați de tulburări post-traumatice. Prin terapii adaptate, aceștia au reușit să reconstruiască vieți, oferind speranță acolo unde părea că nu mai există.



Ted Bundy și terapia pentru victimele supraviețuitoare

După arestarea criminalului în serie Ted Bundy, psihologii care au lucrat cu victimele sale supraviețuitoare au fost esențiali în procesul lor de recuperare. Aceștia au ajutat femeile să depășească frica paralizantă și să își reconstruiască viața, învățând să aibă din nou încredere în ceilalți.

De ce este importantă psihologia?

Psihologia joacă un rol crucial în societate, fiind un pilon al sănătății mentale și emoționale. Printre beneficiile sale se numără:

. **Îmbunătățirea calității vieții:** Psihologia ajută la identificarea și gestionarea stresului, anxietății și depresiei, oferind metode care permit oamenilor să își regăsească echilibrul emoțional și să trăiască mai armonios.



- **Promovarea sănătății mentale:** Psihologia contribuie la crearea unui mediu în care sănătatea mentală este înțeleasă și respectată, reducând stigmatizarea și încurajând oamenii să caute ajutor atunci când au nevoie.



- **Consolidarea relațiilor:** Prin înțelegerea emoțiilor și a comportamentelor, psihologia ajută oamenii să își îmbunătățească relațiile, creând conexiuni mai autentice și mai armonioase.



- **Dezvoltarea personală:** Psihologia stimulează auto-cunoașterea și creșterea personală, oferind instrumentele necesare pentru depășirea obstacolelor și atingerea obiectivelor individuale.



Psihologia nu este doar despre tratarea problemelor, ci este despre prevenție, înțelegere și crearea unui echilibru în viața fiecăruia. Ea ne reamintește că indiferent cât de pierduți ne simțim, există mereu o cale de a găsi lumina - iar aceasta poate începe cu un simplu „sunt aici să te ascult" acesta fiind cel mai de folos ajutor.

BISERICA SAN NICOLÁS DIN VALENCIA






Erasmus+
4IT
ARHITECTURA
EXTERIORUL:
STIL GOTIC: Structura exterioară păstrează trăsături caracteristice epocii medievale, precum arcadele, bolțile și ferestrele arcuite. Fiecare detaliu sculptural poartă amprenta măiestriei meșterilor locali și a spiritului vremii.
INTERIORUL:
DECOR BAROC: Interiorul a fost transformat în secolul al XVII-lea prin adăugarea unor fresce monumentale și ornamente aurite.Nava și capelele laterale: Biserica dispune de o singură navă centrală, flancată de capele laterale ce oferă privitorilor o experiență deosebită, în care lumina naturală se reflectă în detaliile aurite, creând un joc de umbre și străluciri.
ELEMENTE DECORATIVE:
Altarul este un veritabil spectacol de artă, cu sculpturi fine, detalii aurite și picturi murale care spun povești din Biblie, toate îmbinate pentru a oferi un sentiment de sacralitate și uimire.


Erasmus+
4IT
2024-1-RO01-KA121-VET-000214264
FRESCELE INTERIOARE
UNA DINTRE CELE MAI CAPTIVANTE CARACTERISTICI ALE BISERICII O REPREZINTă FRESCELE INTERIOARE, CARE ACOPERă APROXIMATIV 2.000 DE METRI PăTRAțI DIN SUPRAFAțA PEREțILOR șI A BOLțII.
TEMATICA FRESCELOR:
Ele ilustrează scene biblice, în special din viața Sfântului Nicolae, protectul și simbolul bisericii.
TEHNICA șI EXECUțIA:
Artiști precum Antonio Palomino și Dionís Vidal au folosit tehnici inovatoare pentru a crea efecte tridimensionale. Culorile vii și dinamica compoziției conferă profunzime și realism picturilor, făcând ca scenele să pară că prind viață.
IMPACTUL VIZUAL șI SPIRITUAL:
Aceste fresce nu sunt doar opere de artă, ci și surse de inspirație și reflecție pentru credincioși și vizitatori. Ele transmit o poveste despre credință, devotament și tradiție, transformând spațiul sacru într-o experiență emoțională intensă.

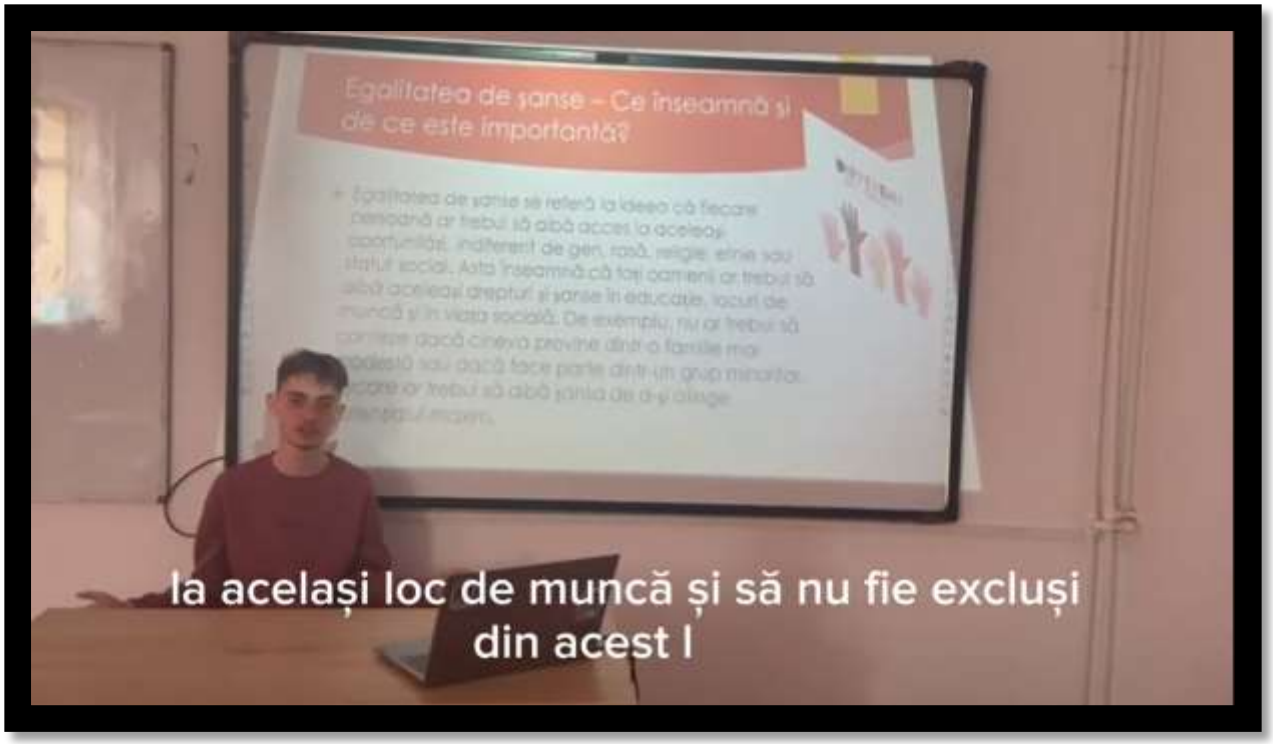

Erasmus+
4IT
2024-1-RO01-KA121-VET-000214264
IMPORTANță RELIGIOASă
BISERICA SAN NICOLÁS ESTE MAI MULT DECÂT UN MONUMENT ISTORIC – ESTE UN LOC VIU DE CULT ȘI PELERINAJ, CARE CONTINUă Să JOACE UN ROL IMPORTANT ÎN VIAȚA RELIGIOASă A VALENCIEI.
ACTIVITăȚI RELIGIOASE:
În fiecare săptămână se organizează slujbe religioase, rugăciuni și evenimente liturgice, unde comunitatea se reunește pentru a celebra credința.
PELERINAJ ȘI DEVOȚIUNE:
Credincioșii din întreaga regiune, dar și vizitatorii străini, vin la Biserica San Nicolás pentru a se ruga și a admira frumusețea artistică a frescelor și a decorului interior.
SIMBOLISM ȘI TRADIȚIE:
Monumentul este considerat un simbol al continuității spirituale și al tradițiilor creștine, fiind adesea denumit „Capela Sixtină a Valenciei" datorită bogăției artistice și a atmosferei sacre pe care o emană.

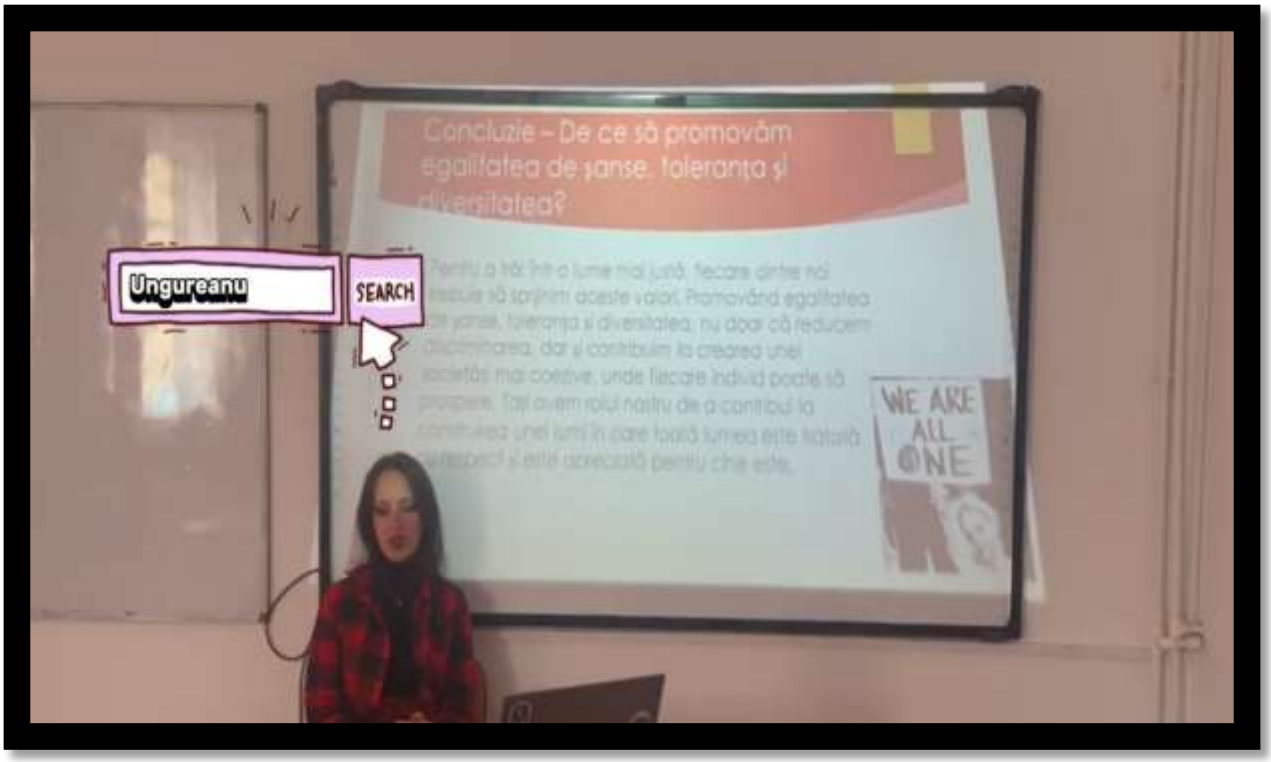

Erasmus+
4IT
2024-1-RO01-KA121-VET-000214264
INFORMAțII TURISTICE
PENTRU CEI INTERESAȚI Să DESCOPERE PERSONAL ACEASTă MINUNăȚIE ARHITECTURALă ȘI CULTURALă, IATă CÂTEVA DETALII PRACTICE:
ADRESA: Biserica se află în inima orașului Valencia, pe Carrer dels Cavallers, 35 – o locație accesibilă și centrală.
PROGRAM DE VIZITARE:
Monumentul este deschis zilnic între orele 10:30 și 19:00, oferind vizitatorilor posibilitatea de a explora spațiul în lumina naturală a zilei.
TAXA DE INTRARE:
Prețul biletului de intrare este de 7€, cu reduceri disponibile pentru studenți și seniori.
FACILITăȚI ȘI ACTIVITăȚI:
TURURI GHIDATE: Pentru o experiență mai profundă, sunt organizate tururi ghidate care explică în detaliu semnificația fiecărui element artistic și istoric.
EVENIMENTE CULTURALE: În anumite seri, iluminările speciale transformă biserica într-un spațiu magic, accentuând frumusețea frescelor și a ornamentelor.
RECOMANDăRI: Vizitatorii pot combina explorarea bisericii cu alte atracții turistice din Valencia, pentru a avea o imagine completă a bogăției culturale și istorice a orașului.


Erasmus+
2024-1-RO01-KA121-VET-000214264
CONCLUZIE
BISERICA SAN NICOLÁS ESTE UN SIMBOL AL PATRIMONIULUI CULTURAL şI RELIGIOS AL VALENCIEI, OFERIND VIZITATORILOR O EXPERIENţă UNICă PRIN BOGăţIA SA ARTISTICă şI ISTORICă.
Vă mulţumesc!!!

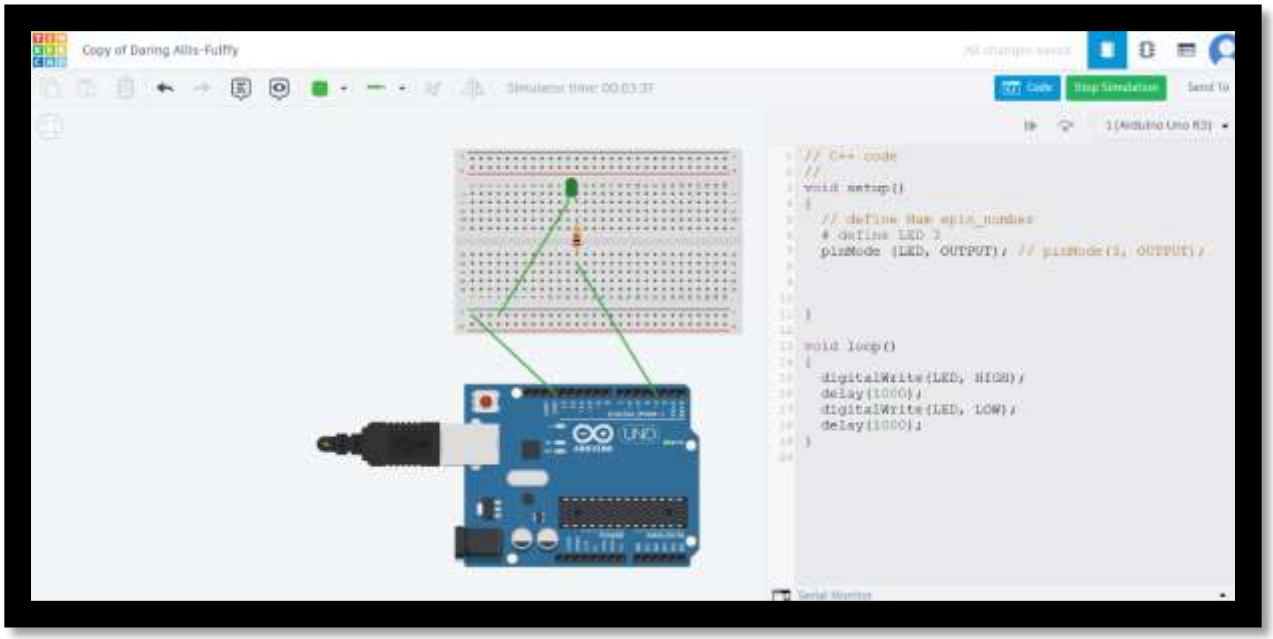
EGALITATE DE ȘANSE, TOLERANȚĂ ȘI DIVERSITATE SOCIALĂ

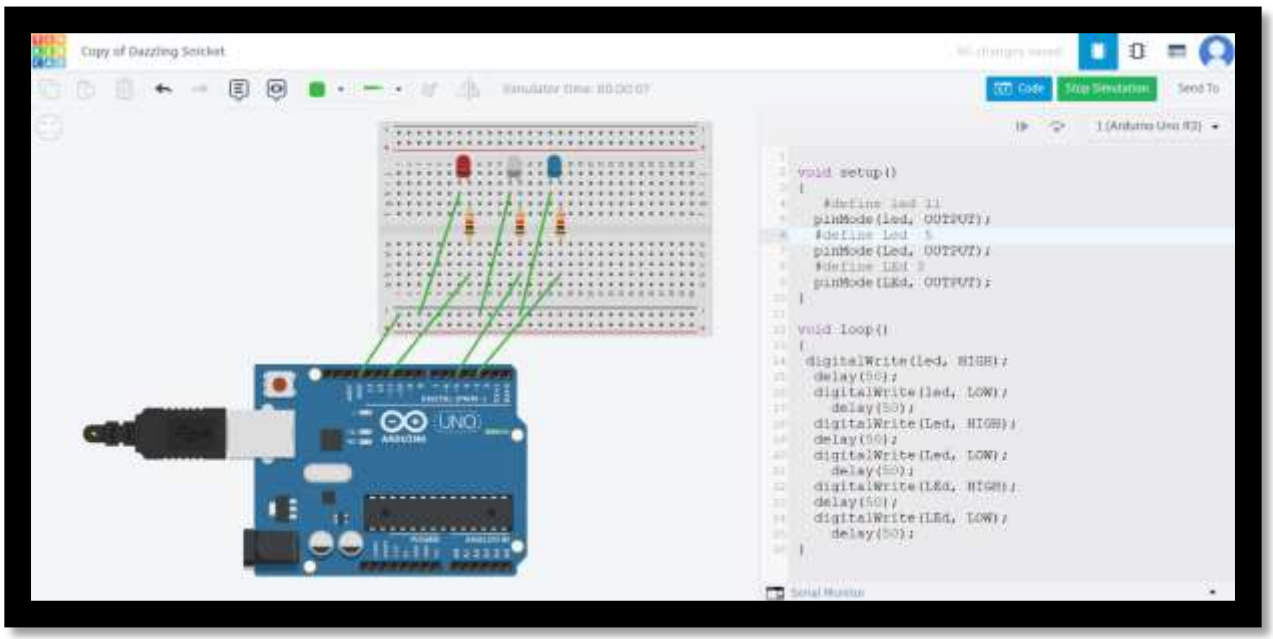


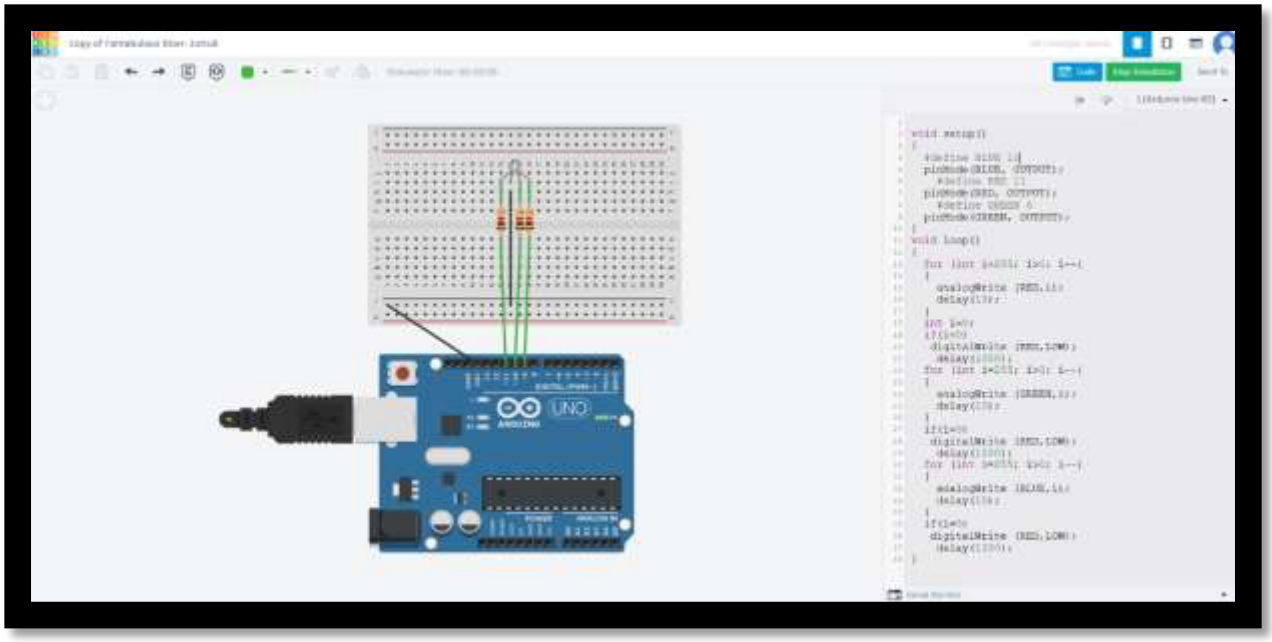

Egalitatea de șanse – Ce înseamnă și de ce este importantă?
la același loc de muncă și să nu fie excluși
din acest l

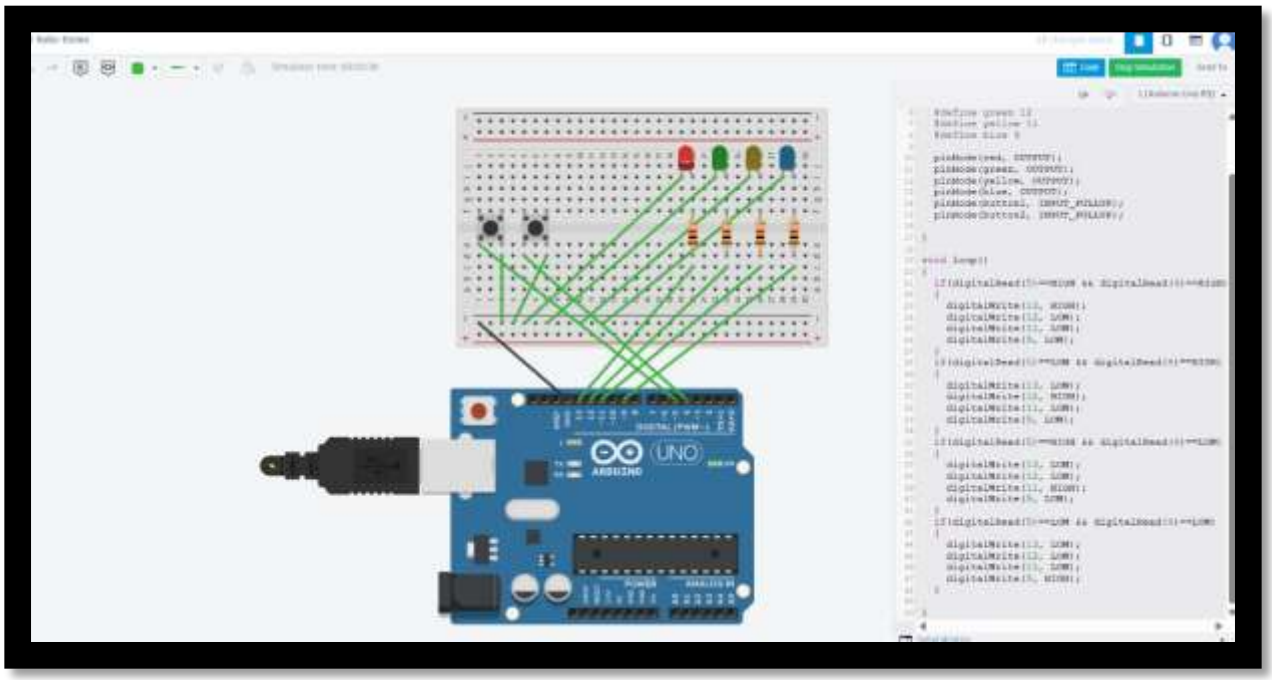

Concluzie – De ce să promovăm egalitatea de șanse, toleranța și diversitatea?
Ungureanu
SEARCH
WE ARE ALL ONE

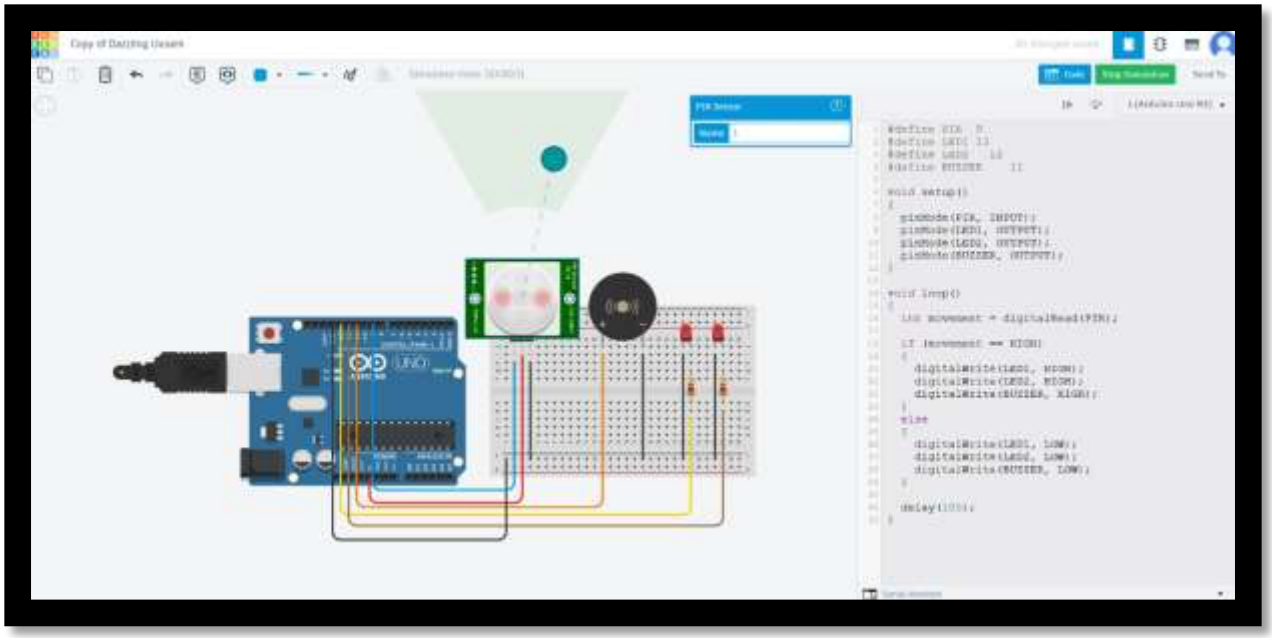
PRODUSE FINALE

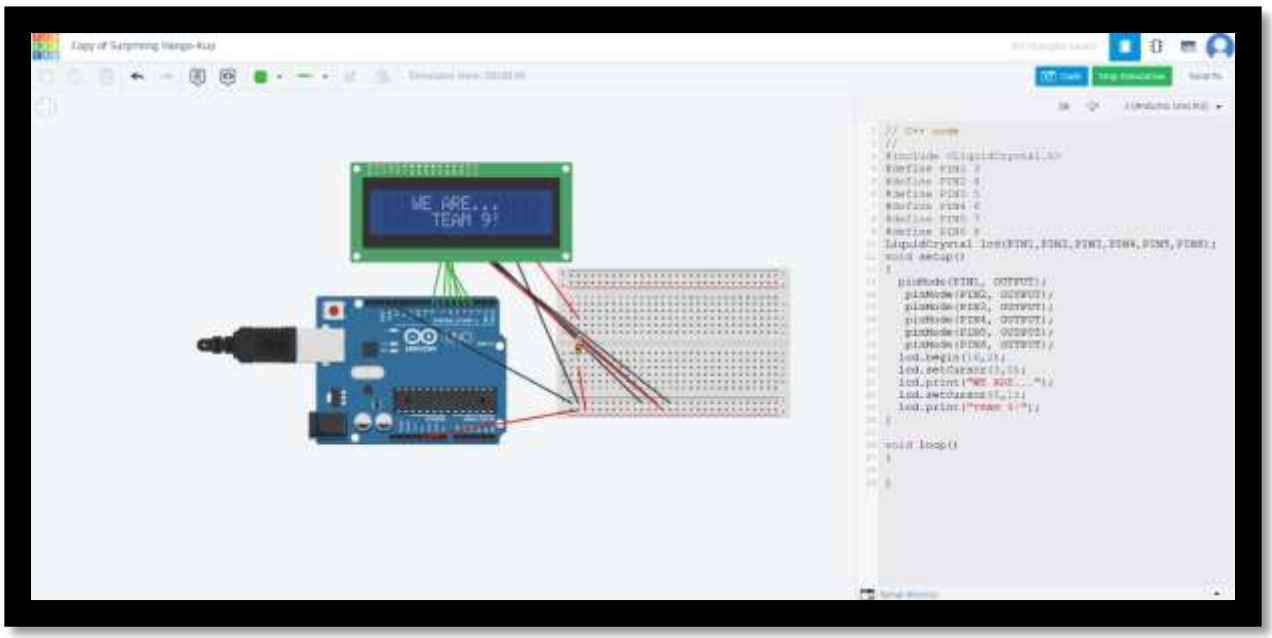


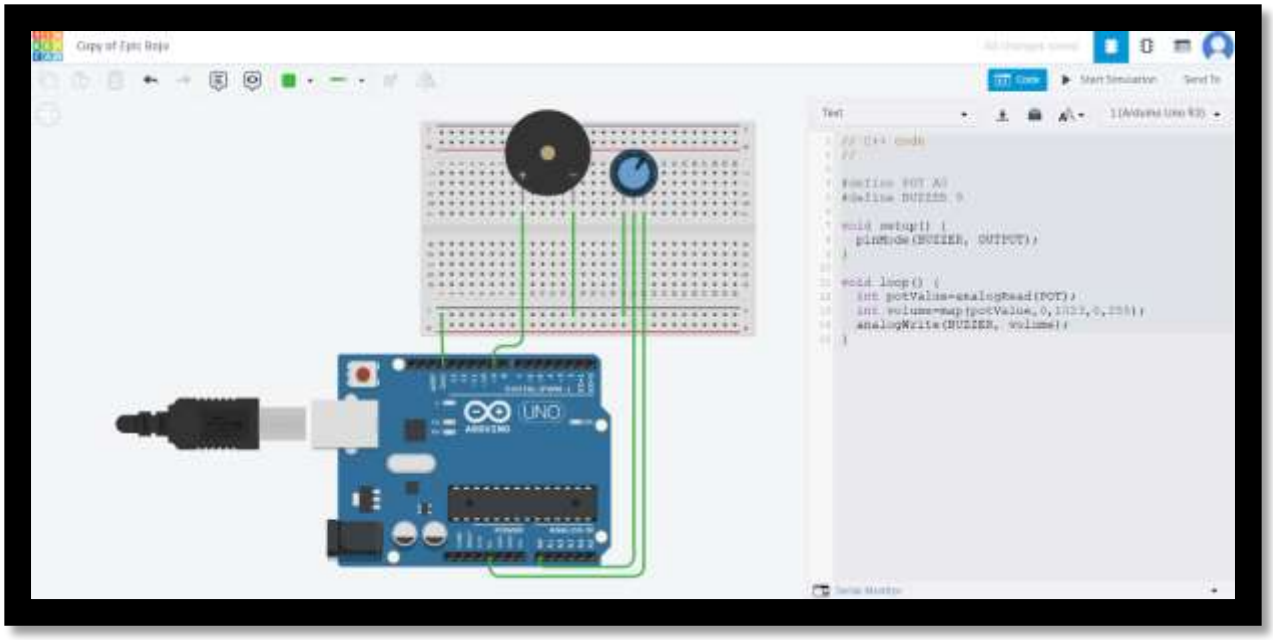









WE ARE...
TEAM 9!


Copy of Epic Baja
Start Simulation
Text
// C++ code
//
#define POT A0
#define BUZZER 9
void setup() {
pinMode(BUZZER, OUTPUT);
}
void loop() {
int potValue=analogRead(POT);
int volume=map(potValue,0,1023,0,255);
analogWrite(BUZZER, volume);
}
UNO