

# the BRIDGE

Olga Gudynn Int'l School Magazine

December 2012 Issue



CONCURSURI  
CU PREMII  
Contests & Prizes

## ÎN CULISELE FAMILIEI STRATAN

BEHIND THE SCENES  
WITH STRATAN FAMILY

COPIIUL STÂNGACI  
THE LEFT-HANDED CHILD

POVEȘTI ADEVĂRATE  
TRUE STORIES

Andreea Esca ne spune povestea copiilor  
din Organizația Umanitară Concordia  
Andreea Esca tells us the story of the children  
from Concordia Humanitarian Organisation

F I F T H E D I T I O N

mobilitatea este succesul nostru



Porsche Inter Auto România face parte din rețeaua globală de retail a Holding-ului Porsche.

În România, dealerii Porsche Inter Auto (PIA) comercializează mărcile Volkswagen, Audi, Seat, Skoda.

Pentru marca Porsche, Porsche Inter Auto este atât importator, cât și distribuitor.

Fiecare dintre dealerii noștri este un "ONE STOP SHOP", concept pe care l-am creat și pus în practică pentru a oferi clienților noștri o gamă integrată de servicii.

**Porsche București Aviației**

Str. Barbu Văcărescu nr. 201; Tel: 021 / 9229; www.pba.ro

**Porsche București Nord**

Șos. Pipera - Tunari nr. 2, Voluntari, Ilfov; Tel: 021 / 9229; www.pbn.ro

**Porsche București Vest 1**

Șos. de Centură nr. 41, Chiajna, Ilfov; Tel: 021 / 9229; www.pbv1.ro

**Porsche București Vest 2**

Șos. de Centură nr. 53, Chiajna, Ilfov; Tel: 021 / 9229; www.pbv2.ro

**Porsche Timișoara**

Calea Lugojului nr. 136, Timișoara; Tel: 0256 / 40 80 00; www.porschetimisoara.ro





*Olga Gudynn Int'l School*<sup>®</sup>

## Colectivul de redacție:

### Director General:

Olga Gudynn

### Redactor Șef:

Ana Lungu

### Redactori:

Roxana Iordache

Iulia Băcăran

### Design & DTP:

Mihai Chersin

### Mulțumiri copiilor minunați din Grădinițele și Școala Olga Gudynn care au participat la realizarea acestui număr:

Eva Popa

Mihai Peia

Ana Iftime

Andreea Dabu

Dan Frangulea

### și părinților pentru frumosul parteneriat:

Familia Stratan

Familia Țigău

Familia Manea

Familia DeSeno

### Mulțumiri profesorilor din Olga Gudynn Int'l School:

Dana Efstate

Anca Sârbu

Andreea Bratu

Corina Vedeanu

Adina Năstase

Daniela Preda

Cristina Binciu

Smaranda Matei

Vali Ifrim

Gabriela Ciobanu

Oana Alexandru

Maria Fântână

### Mulțumim sponsorilor acestei ediții:

Fundația Olga Gudynn

Porsche Inter Auto România

Centrofarm

Clinica Dr. Vereanu

Ediție gratuită publicată de Fundația Olga Gudynn.  
Imaginile și informațiile sunt cu titlu de prezentare.

[www.olgagudynn.ro](http://www.olgagudynn.ro)

## DIN CUPRINS

|  |        |
|--|--------|
| Dacă vrei să schimbi lumea, începe cu tine         | pg. 4  |
| Școlile din România intră în liga profesioniștilor | pg. 7  |
| Bucuria se învață la grădiniță                     | pg. 8  |
| Școala prin ochii copiilor                         | pg. 10 |
| Matematica este distractivă                        | pg. 12 |
| Cum să vorbim în public                            | pg. 13 |
| În culisele familiei Stratan                       | pg. 14 |
| Dinți sănătoși de la 2 la 100 de ani               | pg. 18 |
| Oamenii MICI fac lucruri MARI                      | pg. 20 |
| Copiii nu se nasc cu un manual de instrucțiuni     | pg. 24 |
| Copilul stângaci                                   | pg. 27 |
| Vorbește-i copilului tău                           | pg. 28 |
| Tati, m-ai văzut?                                  | pg. 30 |
| Jurnalul de lectură, aliatul copiilor              | pg. 32 |
| Profesorii OGIS recomandă                          | pg. 33 |
| Ora de creativitate pentru părinți și copii        | pg. 34 |
| Căinele - prietenul copiilor                       | pg. 36 |
| Farmaciile Centrofarm                              | pg. 38 |

## CÂȘTIGĂ PREMII CU THE BRIDGE! WIN WITH THE BRIDGE!

Dragi copii și părinți,

Vă propunem un concurs! Vă invităm să ne trimiteți poze și descrierea pe pași a unei activități creative pe care o desfășurați acasă, în familie.

Cea mai frumoasă și distractivă activitate va fi premiată și prezentată în următorul număr al revistei noastre.

Materialele se vor trimite pe adresa redacției [pr@olgagudynn.ro](mailto:pr@olgagudynn.ro).

Dear children and parents,

We invite you to take part in a contest: send pictures and the description of the steps of a creative activity, at home with your family. The most beautiful and funniest activity will be rewarded and presented in our next issue.

Send your project to [pr@olgagudynn.ro](mailto:pr@olgagudynn.ro)



Premiile sunt oferite de: **EGEA OREICO** și

**BEAUTY**

și

**FUNDAȚIA  
OLGA GUDYNN**  
Oamenii MICI fac lucruri MARI!



## DACĂ VREI SĂ SCHIMBI LUMEA, ÎNCEPE CU TINE

by Olga GUDYNN

Am dedicat acest număr toleranței, prieteniei și speranței, fiind motivată de copiii minunați pe care îi am alături în fiecare zi. Elevii, părinții și profesorii Grădinițelor și Școlii Olga Gudynn au ridicat ancora și au pornit într-o călătorie magică a generozității și nobleții, precum înțelepții de odinioară și, iată, că au ajuns la destinație, fericiți că, la final de an, în preajma sărbătorii Crăciunului, au reușit să facă un gest modest, dar atât de mare pentru cei mai puțin norocoși. Peste 1.200 de mânuțe harnice au confecționat globulețe, au gătit și ornat cu talent mere coapte și biscuiți pe care le-au vândut la Târgul de Crăciun, iar banii strânși i-au donat celor care au atâta nevoie de ajutor.

Cu toții putem învăța de la copiii noștri. Când am vizitat pentru prima dată copiii de la Concordia, am realizat că lumea poate fi schimbată numai prin educație și prin copii. Mi-a rămas întipărită în suflet privirea lor plină de dragoste, bucuria pentru lucrurile simple. Chiar dacă sunt copii abandonati, iar unii dintre ei nu și-au cunoscut părinții niciodată, ei se consideră norocoși că au ce mânca și că pot merge la școală, unde pot învăța o meserie.

Copiii sunt sensibili la tot ce se întâmplă în jurul lor, le pasă de această lume, pentru că este lumea lor.

În acest număr veți descoperi ce pot face copiii pentru copii, cum îi învățăm pe copii "să gândească verde", pentru a respecta natura și a păstra planeta noastră veșnic sănătoasă, care sunt valorile familiei Stratan, vom afla cât de importanți sunt tăticii pentru copiii lor, ne vom delecta cu copilul la o porție de creativitate și vom descoperi că, de multe ori, copiii stângaci ascund în "stângăcia" lor multe talente.

Îmi doresc ca această revistă să fie un material cât se poate de util și practic, pe care să o puteți colecționa într-un jurnal personal, recitind articolele care v-au trezit interesul.

Noi, adulții, trebuie să ne perfecționăm continuu pentru profesia de părinți, să credem în copiii noștri, să-i încurajăm, să le respectăm părerile, să putem face un pas înapoi în timp, pentru a păși în lumea lor și, în niciun caz, să nu încercăm să-i aducem pe ei în lumea noastră mult prea devreme.

Haideți să învățăm de la copiii noștri să fim veseli, optimiști și plini de energie pozitivă, haideți să trăim frumos într-o lume frumoasă!

## CHANGING THE WORLD STARTS WITH YOU

I dedicated this issue to tolerance, friendship and hope, being motivated by the wonderful children who surround me every day. Students, parents and teachers from Olga Gudynn Kindergartens and Schools raised the anchor and set off on a magical journey, one of generosity and nobility, like the wise men once and here they are, reaching their destination, happy that at the end of the year, around the Christmas holiday, they have made a modest but important gesture for those who are less lucky.

More than 1200 hardworking little hands manufactured baubles, cooked and beautifully topped baked apples and biscuits, which they sold at the Christmas Fair, and the money earned was donated to those who needed it.

We all can learn from our children. When I first visited the children from Concordia I realized that the world could be changed only through education and children. I cherished and kept deep within my soul their look full of love, the joy for simple things. Even if they were abandoned children, and some of them have never met their parents, they find themselves happy to have something to eat and to go to school, where they can learn a craft.

Children are sensitive to everything that is happening around them, they care for this world, their world. In this number you will find out what children can do for children, how we teach them "to think green", in order to respect nature and to keep our planet healthy for ever, you will discover the values of the Stratan family, you will learn how important fathers are for their children, we will enjoy a slice of creativity together with our kid and we will read that left-handed children hide many talents.

I want this magazine to give you lots of useful and practical information, so that you can keep it in a personal diary and read the articles that got your attention again.

We, the adults, have to continuously improve ourselves as parents, to believe in our children, to encourage them, to respect opinions, to be able to take a step back in time, so as to join them in their world, and by no means to try to bring them into our world much too sooner.

Let's learn from our children how to be happy, optimistic and full of positive energy, let's live nicely in a nice world!



*Olga Gudynn Int'l School*®

# Burse de studiu la ȘCOALA OLGA GUDYNN

*We lead our students to a successful life!*



[www.olgagudynn.ro](http://www.olgagudynn.ro)



*Olga Gudynn Int'l School*®

## SUNTEM PREGĂTIȚI PENTRU PROVOCĂRILE VIITORULUI ȘI SUNTEM GATA SĂ SCHIMBĂM LUMEA!

*Dragi elevi,*

*V-ați imaginat o școală în care vă puteți îndeplini toate visurile?*

*Iată că astăzi există o astfel de școală, unde fiecare vis poate deveni realitate!*

*Școala Olga Gudynn vă oferă șansa de a studia alături de elevi și profesori de elită, într-un mediu prietenos, unde fiecare elev este încurajat să-și atingă potențialul maxim.*

*Dacă sunteți buni matematicieni sau pasiunea voastră este limba română, dacă v-ați remarcat la concursuri de limbi străine sau la spectacole de teatru, expoziții de artă, acum aveți ocazia să vă afirmați!*

*Vino cu un portofoliu și cu o scrisoare de intenție, pentru a te înscrie pe lista candidaților noștri.*

*Ai șansa de a câștiga o bursă în Școala Olga Gudynn sau poți fi admis pentru a deveni elev OGIS.*

*Te așteptăm să ne vizitezi!*

Director de Admitere, Dana Efstate

În perioada februarie-martie se fac înscrierile în Olga Gudynn Int'l School pentru anul școlar 2013 - 2014. Elevii care doresc să ocupe un loc în școala noastră sunt invitați la un interviu împreună cu părinții, urmat de susținerea unui examen de admitere. Dacă îți dorești să fii unul dintre elevii noștri, scrie-ne la adresa de e-mail [viceprincipal@olgagudynn.ro](mailto:viceprincipal@olgagudynn.ro) și vei primi un formular de înscriere.

## WE ARE PREPARED FOR THE CHALLENGES AHEAD, READY TO MAKE A DIFFERENCE IN THE WORLD!

Dear students,

Have you ever imagined a school where all your dreams could come true?

This school is for real! A school where each dream can come true!

Olga Gudynn School gives students the chance to study with elite teachers and students in a friendly environment, where every student is encouraged to reach his highest potential.

If you are great at maths or your passion is Romanian, if you have obtained outstanding results at foreign languages contests or theatre shows, art exhibitions, now you have the chance to prove it! We invite you to visit our school! Come with your portfolio and with a letter of intent in order to register on our list of candidates.

You have the chance to win a scholarship in Olga Gudynn International School or you can be accepted and declared an OGIS student.

During February-March you can apply for the school year 2013-2014. The pupils who want to enroll in our school are invited to an interview followed by a test. If you would like to become one of our pupils, write to us at the e-mail address: [viceprincipal@olgagudynn.ro](mailto:viceprincipal@olgagudynn.ro) and you will get a registration form.



# ȘCOLILE DIN ROMÂNIA INTRĂ ÎN LIGA PROFESIONIȘTILOR

by Dana Efstate - Director de Admitere



**Dl. Jacques Bounin, directorul de admitere al prestigiosului Colegiu Le Rosey din Elveția, descrie Școala Olga Gudynn ca un mediu propice pentru învățare, inovație și creativitate.**

Iată că o școală din România a reușit să câștige admirația celui mai prestigios Campus din Elveția!

România este recunoscută pentru performanțele copiilor și suntem bucuroși că elevii școlii noastre se ridică la standardele stabilite de generațiile trecute. În urma unui șir de vizite din partea reprezentanților campusului din Elveția, unde au studiat Winston Churchill, Regele Albert II al Belgiei, Regele Juan Carlos I al Spaniei, precum și în urma unor inspecții primite din partea unor organizații internaționale responsabile de calitatea educației, Școala Olga Gudynn a primit aprecieri deosebite, fiind acceptată în liga profesioniștilor.

Domnul Jacques Bounin a vizitat școala, a făcut cunoștință cu elevii și profesorii, a intrat la diferite ore și activități. A fost încântat de atmosfera din școală, de lucrurile frumoase pe care le fac

copiii, de devotamentul și implicarea tuturor profesorilor. Domnul Bounin s-a întâlnit cu fondatorii școlii, a luat masa cu elevii gimnaziului și a stat de vorbă și cu câțiva părinți. A remarcat că la noi în școală, ca și în Colegiul Le Rosey, a găsit aceeași implicare, același spirit liber, aceeași bucurie pe chipul copiilor și pasiune din partea profesorilor, foarte multă creativitate, atitudine și originalitate.

## ROMANIAN SCHOOLS AMONG WORLD'S BEST SCHOOLS

**Mr. Jacques Bounin, the head of admissions at the prestigious College Le Rosey in Switzerland, describes Olga Gudynn International School as the perfect environment for learning, innovation and creativity.**

A school from Romania managed to win the admiration of the most prestigious Campus in Switzerland. Following a series of visits from the

*M-a impresionat foarte mult felul în care am fost primit în școala dumneavoastră, care are enorm de multe calități. Puneți atât de mult suflet în tot ceea ce faceți, se simte o vibrație atât de puternică, atât de pozitivă, care nu poate lăsa niciun părinte indiferent, cu atât mai puțin un director de la Le Rosey.*

*Ce qui impressionne le plus c'est la qualité de votre accueil car la grande majorité d'entre nous savent que votre école a énormément de qualités. Il faut autour de cela un supplément d'une que vous savez apporter donant à l'ensemble une vibration particulière qui ne laisse aucun parent indifférent et encore moins un directeur de Rosey.*

Jacques Bounin



representatives of the most prestigious college in Switzerland, where Winston Churchill, King Albert II of Belgium, King Juan Carlos I of Spain studied, and also after having received inspection visits from some international organizations responsible with the quality of education, OGIS was complimented with distinguished appreciations, being accepted in the world's best schools. Mister Jacques Bounin visited our school, met our students and teachers, and attended different classes and activities. He was delighted with the welcoming atmosphere from our school, with the beautiful things that the children make, with the devotion and the level of the teachers' engagement. Mr. Bounin met the founders of the school, had lunch with the secondary school pupils, talked to a few of their parents. He said that he had found the same level of engagement, free spirit, same joy on the children's faces and passion in the eyes of their teachers, in our school as there is at Le Rosey College.

# BUCURIA SE ÎNVAȚĂ LA GRĂDINIȚĂ, EDUCAȚIA SE ÎMPĂRTĂȘEȘTE LA ȘCOALĂ

by Ana Lungu, redactor șef

**Primele lecții predate în Grădinițele și Școala Olga Gudynn sunt generozitatea, respectul, toleranța și încrederea că poți realiza orice, dacă îți dorești cu adevărat.** Iată câteva dintre cele mai interesante activități care dezvoltă mintea și spiritul copiilor, sporesc motivația intrinsecă, pentru ca fiecare copil să-și atingă potențialul maxim, în funcție de ritmul propriu și de aptitudinile personale.

## Jocul – limbajul universal al oamenilor

Prin joc, copilul înțelege lumea din jur. Pentru copii, joaca este de fapt pregătirea pentru viață – copiii privați de joacă nu au căi neuronale, aptitudini sociale și de supraviețuire. Activitățile sportive practicate la grădiniță și la școală insuflă copiilor încrederea în sine, gustul pentru efort, respectul față de ceilalți și spiritul de echipă. Sportul are un rol fundamental pentru copii în creșterea și dezvoltarea capacității de concentrare, comunicare și socializare. Periodic, copiii, profesorii și părinții din comunitatea Olga Gudynn Int'l School se întâlnesc în parc și petrec timp împreună.

## Gândim Verde – micii ecologiști preiau ștafeta

Copiii sunt curioși să descopere tot ceea ce îi înconjoară și sunt atrași în mod deosebit de natură. De cele mai multe ori, ei au cele mai frumoase inițiative și idei pentru a ocroti mediul înconjurător. Pe cât de mici sunt, pe atât de îndrăznețe sunt proiectele lor de a proteja natura, și asta pentru că ei văd lumea cu alți ochi. Pentru ei pădurea este locul unde sălășluiesc animalele, iar izvoarele sunt locurile unde pot găsi comori și pietre prețioase. Lor le pasă de animale, de găze, de plante și își doresc ca nimeni să nu le facă ceva rău.

## Bunătatea și toleranța – copiii învață prima lecție a generozității de la părinții lor

Sărbătorile cu o încărcătură sufletească deosebită, cum ar fi Paștele și Crăciunul, sunt o ocazie de a-i învăța pe copii lecția generozității. Nicio lecție teoretică nu se compară cu activitățile practice în care copiii se implică în mod direct. În cadrul orelor de educație plastică, copiii realizează diverse obiecte pe care le vând părinților și profesorilor în cadrul unor târguri caritabile. Banii strânși sunt donați copiilor din organizații umanitare sau folosiți pentru achitarea tratamentelor unor copii grav bolnavi și pentru sprijinirea școlii în derularea de proiecte inovatoare.



Jocul este cea mai înaltă formă de cercetare - A.Einstein

## Dezvoltarea multilaterală – succesul copilului în viață depinde de adaptabilitatea la schimbare

Rezultatele academice sunt foarte importante în cariera oricărui elev. Satisfacția unui profesor și mulțumirea unui părinte vin atunci când copilul obține rezultate școlare deosebite, când își descoperă aptitudinile și pasiunile și când crește frumos. De cele mai multe ori, lucrurile care par complicate sunt cele mai simple. Copiii, ca și adulții, obțin cele mai bune rezultate atunci când sunt încurajați și când nu simt presiunea generată de teama eșecului. Este rolul nostru, al pedagogilor și părinților, să ne asigurăm că în viața copilului există un echilibru între activitățile instructiv-educative și cele recreative.

**Pentru ca tânăra generație să facă față provocărilor secolului XXI, pregătirea academică nu mai este suficientă. În Olga Gudynn Int'l School sunt încurajate în egală măsură atât excelența academică și creativitatea, cât și descoperirea aptitudinilor și capacitatea copiilor de a se adapta ușor unor situații neprevăzute, de a avea o atitudine pozitivă.**

## JOY IS TAUGHT IN THE NURSERY, EDUCATION IS SHARED IN SCHOOL

**The first lessons taught in Olga Gudynn Nurseries and School are generosity, respect, tolerance and the confidence that you can achieve anything, if you really want to.** Here are some of the most interesting activities which train children's mind and spirit and enhance their inner motivation, so that each child can attain his highest potential, according to his own pace and personal skills.

## Play - People's Universal Language

Through play, the child understands the world around him. For children, play is in fact the preparation for



life – the children who do not play do not have neural pathways, social or surviving skills. The sports activities in the nurseries and school help develop the children's self-confidence, their taste for effort, respect for the others and team spirit.

Sports play a fundamental role for children, helping them to concentrate and communicate better. Periodically the teachers and parents from OGIS community meet in the park and have fun together.

#### **We think green – the little ecologists take over**

The children are eager to discover everything that surrounds them and are especially attracted by nature. Most of the times they have the most beautiful initiatives and ideas to protect the environment. No matter how little they are, their projects regarding nature protection are big and bold, and that is because they see the world through different eyes. For them the forest is the place where animals dwell, and in the streams they can find treasures and precious stones. They care about animals, insects and plants.

#### **Kindness and tolerance – children learn the first lesson of generosity from their parents**

The special celebrations, such as Christmas and Easter, are a good opportunity to teach the children the lesson of generosity.

No theoretical lesson compares with the practical activities in which the children are directly involved. During the arts classes, the children create different objects which they sell to the parents and teachers during charity fairs.

The money is donated to the children from different charity organisations, or used to pay for the treatments of sick children and for helping the school to implement innovating projects.



#### **The multilateral development – the child's success in life depends on his adaptability to change**

The academic results are very important for each pupil's career. A teacher's satisfaction and a parent's contentment derive from the child's good academic results, from the discovery of his passions and from his progress. Many times, the things that look complicated are the simplest. The children, just like the adults, get the best results when they are encouraged, and when they do not feel a pressure lest they should fail. It is our role, as teachers and parents, to make sure that there is a balance between learning and recreational activities in the child's schedule.

**The academic preparation is not enough for the younger generation to face the challenges of the 21st century. In Olga Gudynn International School, we encourage both the academic excellence, as well as the creativity, the discovery of abilities and the children's capacity to adjust to different situations, to have a positive attitude.**



# ȘCOALA

MY



## ȘCOALA MEA E COOL!



Pare de necrezut că într-o lume în care copiii sunt bombardati o dată la două săptămâni de apariția unei noi jucării sau a unui nou gadget, mai există copii care pot să spună, fără a sta pe gânduri, că iubesc să meargă la școală!

**Iată ce ne împărtășesc elevii clasei a VI-a, într-un interviu distractiv și interactiv.**

*Dan, tu ai studiat înainte la altă școală și te-ai alăturat colectivului acestei clase anul acesta, nu? Cu ce este diferit aici?*

Când aud de școală, copiii reacționează... nu tocmai bine! Atât de multe ore petrecute în bănci incomode, multe noțiuni îngrămadite în câte 60 de minute, teste, teze... Eu, însă, am hotărât să vin la școala Olga Gudynn. Atunci am pășit parcă într-o altă lume. M-a întâmpinat o clădire veselă și luminoasă. În fiecare zi ne întâmpină doamnele profesoare și domnii profesori cu un zâmbet cald și primitor. Cu ajutorul lor, materiile predate nu mai au niciun secret. Suntem îndrumați să ne dezvoltăm și să evoluăm cât mai bine ca elevi. Iar rezultatele se văd deja. Avem colegi olimpici și artiști talentați.

*Mihai, ești elev în clasa a VI-a la Școala Olga Gudynn. Este al 8-lea an al tău în acest mediu minunat. Ce te face să spui că școala ta este cool?*

Când vin la școală simt că mă mut dintr-o cameră în alta a casei mele. Eu consider școala ca o a doua casă, iar profesorii ca pe părinții mei de la școală. La școală învățăm să ne exprimăm părerile, ideile, să practicăm un sport, să ne

descoperim pasiunile și să ne și distrăm. Am mers cu clasa la film, la pizza, la muzeu și în alte locuri foarte interesante în timpul orelor de dirigenție și de educație plastică. În pauze ne jucăm diferite jocuri în curte și discutăm despre subiecte care ne interesează, cum ar fi jocurile pe calculator. Am zile când îmi pare rău că merg acasă, cum s-a întâmplat azi. Școala mea e super și sunt mândru că sunt elev aici!

*Ana, și tu ești elevă nouă în Școala Olga Gudynn. De ce spui că este o școală cool?*

Eu cred că școala mea e cool pentru că avem pauze pentru recreere, cantină, colegii sunt prietenoși, iar profesorii sunt foarte răbdători cu fiecare dintre noi. Școala este foarte frumos decorată, în funcție de sezon. La cealaltă școală, nu vedeai nimic să-ți încante privirea în vreun fel, dar aici, la școala Olga Gudynn, totul e special. Faptul că am ajuns la școala Olga Gudynn, că mi-am făcut noi prieteni, amuzanți, creativi, deștepți și că am întâlnit profesori care mă încurajează mereu, mă face să mă simt norocoasă!

*Andreea, tu ești de acord cu ceea ce spun colegii tăi?*

Eu cred că școala mea este deosebită, pentru că, de când pășești în școală, toată lumea te întâmpină cu bucurie, este o atmosferă liniștită și primitoare. Dacă un copil are o problemă, toată lumea încearcă să îl ajute, indiferent despre ce problemă este vorba. Profesorii au multă încredere în elevi și, atunci când un elev nu ia o notă prea bună, îl încurajează. Sunt fericită că avem profesori minunați, care ne ajută în orice situație. Vă mulțumesc tuturor că mă faceți să mă simt minunat, ca și cum aș fi în familia mea!

# PRIN OCHII COPILOR

## SCHOOL THROUGH CHILDREN'S EYES

### MY SCHOOL IS COOL

It seems hard to believe that in a world where children are bombarded once every two weeks with a new toy or gadget, there are still children who can say that they love going to school!

**This is what the sixth-grade students shared with us, in a funny and interactive interview:**

*“Dan, you studied in a different school before coming to Olga Gudynn International School. You have joined our school this year, haven't you? What is different here?”*

When children talk about school in general, they are not exactly happy! So many classes, uncomfortable desks, a lot of information, tests, all crammed in 60 minutes... I decided to come to Olga Gudynn International School. Then I stepped into a different world. I was welcomed by a pleasant, friendly building. Every day our teachers welcome us with a warm and friendly smile. With their help, the subjects have secrets for us no longer. We get all the support we need so we get to be better students. And we have such great results. We have colleagues with great results in the Olympics.

*“Mihai, you are a pupil in the sixth grade at Olga Gudynn International School. You have been in this school for 8 years. What makes you say that your school is cool?”*

When I come to school I feel I'm moving from one room to another in my own house. I see school as my second home and the teachers are my parents from school. Not only do we learn in school, but we also express our opinions, ideas, practice a sport and discover our passions while still having

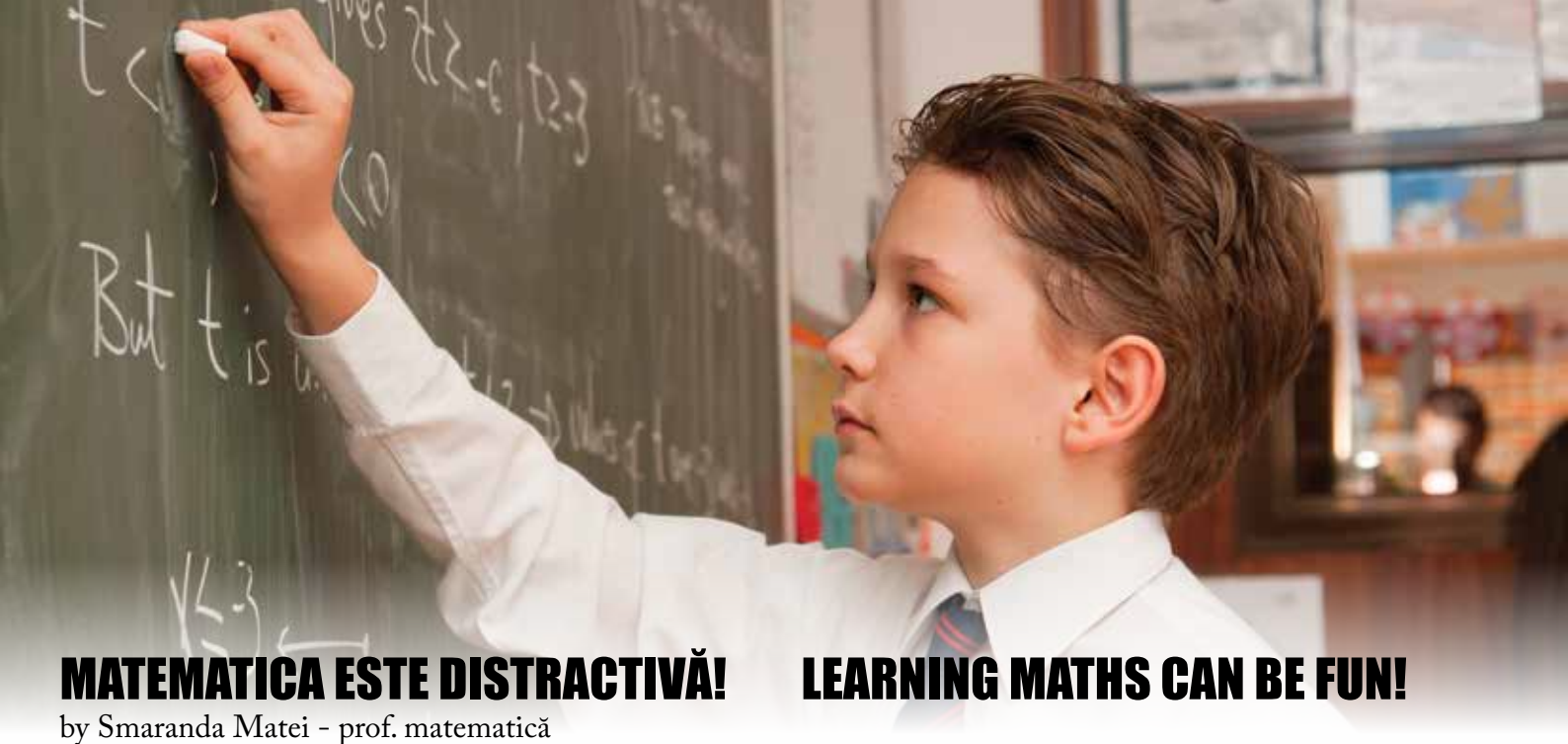
fun! We went with the whole class to the cinema, to a pizza restaurant, to the museum, to other interesting places during the PSHE and art classes. In the breaks we play different games in the schoolyard and discuss about things we are all interested in, such as computer games. Sometimes, when I am enjoying myself, I feel sorry to leave school and go home, as I did today. I say proudly that my school is cool.

*“What about you, Ana, you are a new student, too, do you think that our school is cool?”*

I think my school is cool, because we have breaks for recreation, the colleagues are friendly and the teachers are very patient with each one of us. The school is beautifully decorated, according to the season. At the previous school, you could see nothing to attract you, here, in Olga Gudynn International School, everything is special. The fact that I am now in this school, that I made new friends, who are amusing, creative and smart and that I met new teachers who encourage me all the time, makes me feel the luckiest girl in the world!

*“Andreea, do you agree with your colleagues?”*

I think my school is special, because when you come to school, everybody welcomes you warmly, it is such a friendly and relaxing atmosphere. If you have a problem, everybody tries to help you, no matter what the problem might be. The teachers trust us and encourage us, even when we get a poor mark. I am so happy we have great teachers who are always willing to lend us a helping hand. Thank you all for making me feel wonderful, as if I were with my own family!



## MATEMATICA ESTE DISTRACTIVĂ!

by Smaranda Matei - prof. matematică

**T**e întrebi dacă matematica îți poate fi prieten? Îți spun un mic secret: ea vine în ajutorul tuturor, zi de zi. Folosești ceasul, te joci pe calculator, bifezi date în calendar, mergi la cumpărături, scrii versuri, citești o hartă?

**De fiecare dată când folosești ceva, matematica e acolo!**

De câte ori nu ai spus: „Nu îmi place matematica, îmi plac desenul și muzica!” Dacă acestea sunt materiile tale preferate, ai șanse foarte mari să excelezi la matematică!

Studiile arată că acei copii care încep să studieze pianul la o vârstă fragedă sunt avantajați la școală și învață mai repede. Muzica presupune împărțiri, fracții, proporții și gândire în spațiu și timp. Când descoperă bucuria pianului, neuronii formează conexiuni complexe, necesare pentru a excela în matematică și științe.

Pentru ca o lucrare plastică să aibă un aspect plăcut și să se integreze în armonia universală, artistul trebuie să asigure raporturi armonioase între părțile operei, unele față de altele, precum și între acele părți și întreg. Această operație, numită punere în proporție, este o noțiune matematică.

Poate fi matematica distractivă?

Orice domeniu, oricât de riguros ar fi, are și aspecte mai puțin formale – iar matematica nu este, din fericire, o excepție.

### CUM MĂ ÎMPRIETENESC CU MATEMATICA?

- Stăpânește elementele de bază. Dacă stăpânești o operație, poți răspunde la o întrebare care implică acea operație în mai puțin de trei secunde.
- Joacă-te „de-a matematica” împreună cu părinții sau frații: adresați-vă întrebări din aritmetică iar când nu puteți răspunde, folosiți obiecte pentru a calcula.
- Citește enunțul problemei de mai multe ori. Problema este mai ușoară, dacă înlocuiești numerele mari cu numere mai mici.
- Învață să calculezi în minte. Matematica mentală este o modalitate foarte importantă de a rezolva probleme.

## LEARNING MATHS CAN BE FUN!

**D**o you ask yourself if you could ever make friends with maths? I'll tell you a little secret: a bit of maths can be very useful every day. Do you play on the computer, check your calendar, go shopping, write poetry, read a map?

**Every time you use something, Maths is there for you!**

How many times have you repeated to yourself: „I don't like Mathematics, I like drawing and music”. If these are your favourite subjects, you have a big chance to love Maths as well! Studies show that children who started studying piano at an early age learn faster at school. Music means partitions, fractions, proportions and space and time thinking. When the neurons discover the joy of playing the piano complex connexions are formed, necessary to have great results at Maths.

If the artist wants his work to look nice and to be part of the universal harmony, he has to ensure harmonious proportions between the parts of his work. This is called putting into proportions – a mathematical notion.

Can Maths be fun? Any field of study, no matter how compelling it is, also has less formal aspects, and fortunately Mathematics isn't an exception.

### HOW TO MAKE FRIENDS WITH MATHS?

- Master the basic concepts. If you know a simple operation, you can answer a question in less than three seconds.
- Play with your brothers or parents asking arithmetic questions and when you are not able to answer, use objects.
- Read the problem more than once.
- Make the problem easier to understand, replacing the bigger numbers with smaller ones.
- Do the operations mentally. Mental maths is an important way to solve problems.



# CUM SĂ VORBIM ÎN PUBLIC

## THE ART OF PUBLIC SPEAKING

**D**oriți să aveți copii dezinvolți și încrezători? Cum pot aceștia să treacă peste teama de a vorbi în public? A ține un discurs sau o prezentare poate fi un lucru înfricoșător pentru copilul tău, mai ales dacă este prima lui experiență de acest gen. Iată câteva idei despre cum îți poți susține copilul și cum îl poți îndruma pentru a-și gestiona corect sentimentele de teamă.

- **Asigură-ți copilul că nu este singur.** Acesta trebuie să știe că frica de a vorbi în public este una comună și că o poate învinge.
- **Propune-i să aleagă un subiect de interes pentru el.** Copilul se va simți mai încrezător dacă îi place tema prezentării. De asemenea, sugerează-i să selecteze informația și să noteze cele mai importante idei pe care vrea să le transmită. Astfel îl vei ajuta să nu se simtă copleșit atunci când își scrie discursul.
- **Explică-i că este important să își scrie un discurs.** O schiță îl poate ajuta pe copil să își pună ordine în idei și să decidă ce anume să includă în fiecare dintre cele trei părți ale discursului: introducere, cuprins și încheiere.
- **Notează principalele idei pe carduri.** Pentru fiecare secțiune a discursului, copilul poate avea câteva carduri ajutătoare, astfel încât să poate să livreze discursul într-un mod mai natural și relaxat. Nu este recomandată memorarea sau citirea integrală a discursului.
- **Repetă cu el și fă modificări pe parcurs.** După ce termină de notat, oferă-te să îi ascuți prezentarea. Este posibil să vrea să repete discursul singur, înainte de a ți-l prezenta ție. Explică-i faptul că, dacă se încurcă sau uită următoarea idee, poate reveni la carduri.
- **Ajută-l să găsească o modalitate de relaxare.** Este ușor să menții anxietatea la distanță, atunci când copilul simte că este bine pregătit. Dale Carnegie sugerează următoarea tehnică înainte de a se adresa publicului: să zâmbească și să numere până la trei, ca modalitate de relaxare.

**D**o you want to have confident children? Delivering a speech or a presentation can be a scary thing for your child, especially if this is his first experience of this kind. Here are some ideas on how you can support your child and how you can guide him in order to manage his feelings of fear.

- **Make sure your child he is not alone.** He must know that the fear of public speaking is a very common one and he can defeat it.
- **Help your child choose a topic of interest.** The child will feel more confident if he or she likes the topic of the presentation. Moreover, advise him to select the information and write down the most important ideas he wants to convey.
- **Recommend your child to write a brief outline.** It can help your child put his or her ideas in order and decide what to include in each part of the speech: introduction, body and conclusion.
- **Take notes on cards regarding key ideas.** For each section of the speech, the child may have some auxiliary cards in order to be as natural and relaxed as possible. It is not recommended for the child to memorize the speech or to read it word by word.
- **Rehearse and make changes along the way.** Your child may want to repeat the speech alone before he performs it for you. Tell your child to refer to his notes if he forgets the next point he wants to make.
- **Find a way for your child to relax.** Keeping anxiety at bay is easier if the speaker feels confident that he is well-prepared. Dale Carnegie suggests the following technique before addressing the public: smiling and silently counting to three as a way to calm down.

Source: *The Art of Public Speaking* by Dale Carnegie



## În culisele familiei Stratan

by Ana Lungu - redactor șef

Cu toții îi cunoaștem pe Pavel, Cleopatra și Cezar Stratan, dar foarte puțini o cunosc pe Rodica Stratan, cea care le-a dat viață celor doi copii talentați.

Astăzi, în exclusivitate pentru revista noastră, aflăm de unde vine zâmbetul frumos al copiilor. Rodica Stratan este o femeie și o mamă extraordinară, implicată în viața școlară a copiilor, modestă și mereu cu zâmbetul pe buze. Deși nu îi place să apară în lumina reflectoarelor, noi am reușit să o convingem să ne împărtășească alături de domnul Stratan, secretele familiei lor. Pentru că această ediție a fost dedicată adevăratelor valori ale vieții: bunătatea, simplitatea, generozitatea, ne-am dorit foarte mult să dăm exemplul unei familii frumoase și sănătoase, o familie model, în care părinții le însuflă copiilor lucrurile care contează cu adevărat.

Domnul și doamna Stratan au avut

amabilitatea de a ne primi în casa lor, într-o atmosferă plină de căldură.

Cel mai nou membru al familiei, cățelușa Jessie, a fost prima care ne-a întâmpinat.

În așteptarea domnului Pavel Stratan, care aleargă mai mereu între cele două mari iubiri ale vieții lui: muzica și familia, doamna Stratan ne-a oferit un ceai autentic de coacăze din grădina bunicii, a ținut să precizeze Cleopatra! Copiii îl așteaptă cu nerăbdare pe tati care se grăbește să ajungă la interviu, venind tocmai din Codlea, de lângă Brașov, unde a avut un concert.

Bucuria telefonului primit, care anunța că tati le-a cumpărat ceva special, se vede cu ochiul liber când domnul Stratan intră pe ușă.

Noi admirăm această minunată familie, în timp ce doamna Stratan ne servește cu bomboane delicioase din Chișinău, care pregătesc terenul pentru prima întrebare.

**Ce v-a determinat să vă mutați în România?**

Ne-am hotărât să ne mutăm înapoi în România când Cleopatra mi-a spus că își dorește să-și scrie singură piesele, să studieze pianul și să apară din nou pe scenă, să continue ceea ce a început cu 7 ani în urmă. Atunci am hotărât împreună cu soția mea să ne întoarcem acolo de unde au pornit toate.

**Cu toții știm că pasiunea familiei Stratan este muzica. Ce alte pasiuni mai are familia Stratan?**

Toate lucrurile pe care le facem sunt făcute cu pasiune. Pe lângă muzică, Cleo mai iubește desenul, îi place să creeze, fie că e vorba de o melodie sau de o pictură minunată. De curând, m-a rugat să-i cumpăr o mașină de cusut ca să se apuce de cusut hăinuțe pentru păpuși. Cu siguranță, Moșul deja navigează pe internet ca să găsească cea

mai potrivită mașină de cusut. Pasiunea copiilor pentru artă este moștenită de la Rodica, soția mea care desenează cu plăcere și realizează diferite obiecte: coșuri, cutii pentru bijuterii pe care le oferim prietenilor sau le folosim în casă. De Cezar, ce să zic, îi place tot ceea ce ar putea să-mi placă mie. Lui tati îi plac foarte multe lucruri, așa că e un norocos! (râde). De fapt, consider că pasiunea este măiestria de a găsi plăcerea în tot ceea ce faci.

**Cum reușiți, într-o lume atât de complicată, să le insuflați copiilor adevăratele valori: respectul, sinceritatea, modestia? Care sunt secretele familiei Stratan?**

Este foarte ușor să înveți pe cineva să facă ceea ce-ți place ție, pentru că se simte pasiunea, ne spune doamna Stratan. Noi am avut acest noroc, de copii cărora să le placă ceea ce ne place și nouă. Și ce aș putea să-i învăț pe ei, decât tot ce e mai frumos pe această lume?!

Ei bine, cred totuși că mai este un secret, adaugă domnul Stratan. Ca în orice familie avem regulile noastre, pe care copiii le-au ascultat și respectat de la o vârstă foarte fragedă, pe de-o parte pentru că am știut să le explicăm, dându-le exemple clare, pe înțelesul lor, dar și pentru că au avut

calitatea de-a le asculta, și deci, toate șansele de-a le și înțelege.

**Ce responsabilități au copiii în casă?**

Responsabilitatea copiilor noștri este să fie fericiți, de restul ne ocupăm noi, părinții. Cu toate acestea și Cleo și Cezar au sarcini mărunte care să-i învețe să fie independenți, își strâng jucăriile sau hainele, ne ajută să punem sau să strângem masa, își fac ordine în cameră.

**Cum vă petreceți weekendurile și timpul liber?**

Eu sunt mai tot timpul plecat prin țară la concerte, dar când sunt liber, ne ducem în parc cu cățelușa Jessie. Cezar se plimbă cu bicicleta, iar Cleo este mereu cu ochii prin copaci, numără frunzele și discută cu toate găngăniile care aleargă prin iarbă. Uneori mergem la cinema. Facem toate lucrurile normale pe care ar trebui să le facă orice familie sănătoasă. Atunci când ne hotărâm să petrecem o după-amiază plăcută în casă, cu toții, ne simțim la fel de bine, pentru că suntem foarte fericiți.

**Care sunt ingredientele rețetei de succes ale unei familii fericite?**

Cât de puțin îi trebuie unui om să fie fericit, dar cât de mult îi trebuie să

înțeleagă acest lucru! Lucrurile simple ne fac fericiți!

Ne străduim să nu uităm nicio secundă că scopul vieții noastre este să fim fericiți și să îi facem și pe alții fericiți, începând cu familia noastră.

Dacă nu uiți să te bucuri de lucrurile simple, vei fi permanent pândit pe la colțuri de fericire.

Spuneți că sunteți plecat foarte mult prin țară, cu diverse concerte.

**Cum reușiți, cu programul extrem de aglomerat, să petreceți timp cu cei mici?**

Atunci când sunt plecat în țară, nu este o problemă pentru că vin foarte des acasă, iar când plec din țară, problema este ca și rezolvată!

Dacă sunt invitat la concert, iar în jur sunt locuri frumoase, întreb de fiecare dată organizatorul dacă se poate să vin împreună cu familia. Încă nu am întâlnit niciun organizator căruia să nu i se lumineze fața auzind propunerea. O altă tehnică abordată este evadarea din când în când într-o vacanță relaxantă.

**Cum arată o zi în familia Stratan?**

O zi cu soare, o zi cu mult soare, o zi cu foarte mult soare!!!





# Behind the scenes with Stratan Family

We all know Pavel, Cleopatra and Cezar Stratan but very few of us know Rodica Stratan, the mother who gave birth to these two talented children. Today, for our magazine exclusively, we can find where the children's beautiful smiles come from. Rodica Stratan is an extraordinary woman and mother, involved in her children's school life, modest and always smiling. Even though she doesn't like to be in the spotlight, we managed to persuade her to share the secrets of the family together with Mr. Stratan. This issue of our magazine was dedicated to the genuine values of life : Kindness, simplicity, generosity, and therefore we wanted to give the example of this beautiful and healthy family, a model family, where parents inspire the children with aspects that really matter. Mr. and Mrs. Stratan were kind enough to let us in their home, in a warm environment. The newest member of the family, Jessie, the puppy, was the first to welcome us. While waiting for Mr. Stratan, always

running between the most loved things in his life – music and family- Mrs Stratan offered us the most authentic currants tea – picked up from grandma's garden- Cleopatra needed to state! The children are anxiously waiting for daddy who hurries to the



interview, coming back from a concert in Codlea, near Brasov. As soon as Mr. Stratan comes through the door we can notice the excitement they got from the phone call that let them know they would get something. We admire silently this beautiful family while Mrs. Stratan gives us delicious candy from Chisinau and this brings up our first question:

## What made you move to Romania?

We decided to move back to Romania when Cleopatra told us she wanted to write her own songs, to study piano, and to get back on stage, to continue what she had started 7 years before. At that moment we decided to return back to where all had started.

## We all know that Stratans' passion is music. Do you have any other hobbies?

All the things we do are done passionately. Apart from music, Cleo loves drawing, likes creation, whether

it's a song or a beautiful painting. She has recently asked me to buy her a sewing machine so that she could make clothes for her dolls. Santa is obviously surfing the internet to find the best sewing machine for her. The children's passion for art was inherited from Rodica, my wife, who enjoys drawing and making different objects: baskets or jewelry boxes that we offer to our friends. Cezar likes everything I like. Daddy likes many things, so he's lucky! (laughing). Actually, I think that passion is being able to find pleasure in everything you do.

**How do you manage, in such a complicated world, to inspire your children with the real values of life: respect, honesty, modesty? What are your family secrets?**

It's really easy to teach somebody how to do something that you enjoy doing, because they can feel your passion, Mrs. Stratan tells us. We were really lucky to have children who love doing what we do. And what could I possibly teach them, besides all that is beautiful in this world? Well, I believe there's another secret, added Mr. Stratan. As any other family we have our own rules, rules that children followed from a very

young age, firstly since we knew how to explain them, giving them clear, meaningful examples, but also as they have always been willing to listen, and, therefore, every chance to understand them as well.

**Which are the children's responsibilities at home?**

Being happy, this is their only responsibility, we, their parents will take care of everything else. Apart from this, Cleo and Cezar have small chores that teach them to be independent-gather their toys and clothes, help us lay or clear the table, tidy up their room.

**How do you spend your weekend and spend your spare time?**

I'm almost always at the concerts throughout the country, but when I'm free, we go together with our puppy, Jessie, in the park. Cezar rides his bike and Cleo always looks at trees, counts leaves and talks to all the bugs. We sometimes go to the cinema. But when we decide to spend all the afternoon at home, we all feel as good as happy.

**Which is the recipe for a successful, happy family?**

We need so little to be happy and so much to understand this! The simple things make us happy! We try not to forget any second that our aim in life is to be happy and to make the others happy, starting from our family. If you don't forget to enjoy the simple things, you'll never be entirely happy.

**You've mentioned before that you leave for different concerts very often. How do you manage to spend time with the little ones, despite the busy schedule?**

When I have concerts in Romania, there is no problem because I often return home, but when I leave abroad, the problem is already solved! If I'm invited to a concert and there is such a lovely landscape, I always ask the organizer if I can bring my family. Every organizer I met has been happy enough to agree with this so far. Or another solution might be to go on a relaxing holiday once in a while.

**How is a day in the life of Stratan family?**

A sunny day, a really sunny day, a really, really sunny day!!!



## CLINICA DR. VEREANU

### Dinți sănătoși de la 2 la 100 de ani



**Mami, tati, mi-a căzut un dinte!**

**D**oamna doctor Anca Vereanu, proprietarul Clinicii Dr. Vereanu, specialist în chirurgie dento-alveolară, asistent universitar la UMF Carol Davila - Clinica de Implantologie, ne împărtășește câteva secrete pentru ca cei mici, dar și cei mari, să aibă o dantură de invidiat.

#### Când se face primul control stomatologic la copii?

Pentru a se „împrieteni” cu medicul dentist, prima vizită ar trebui să se facă în jurul vârstei de 2-3 ani.

#### Este bine să plombezi dinții de lapte?

Este chiar indicat, având în vedere că îmbolnăvirea lor poate afecta sănătatea dinților definitivi care se dezvoltă dedesubt. Avansarea cariilor pe dinții de lapte duce la durere, abces dentar, pierderea lor precoce și necesitatea purtării aparatelor cu rol de menținător de spațiu și/sau afectarea germenului dintelui definitiv.

#### Cum depistezi dacă cel mic are nevoie de aparat dentar?

Făcând o vizită medicului ortodont. Acesta poate constata că maxilarele sunt prea mici și dinții definitivi nu vor avea loc să erupă. La vârsta de 5-6 ani trebuie să apară spații între dinții de lapte, ceea ce înseamnă că maxilarele au crescut și există spațiu suficient pentru venirea dinților definitivi, care sunt mai mari. Vârsta ideală pentru controlul la ortodont este între 5-7 ani.

#### Poate afecta poziția dinților vorbirea corectă a copiilor?

Da, clar! Sunt multe situații când problemele de vorbire apar din cauza dezvoltării incorecte a maxilarelor sau a unui fren lingual scurt (așa de sub limbă). Se pot rezolva!

**Ne-ați vorbit până acum de copii, dar pentru a fi sănătoși, copiii au nevoie la rândul lor de părinți sănătoși. Clinica Dr. Vereanu se adresează și adulților?**

Clinica Dr. Vereanu se adresează tuturor pacienților de la 2 ani la 100 de ani. Este locul ideal pentru copii, părinți și bunici. Într-adevăr, copiii au nevoie de părinți sănătoși. Adulții găsesc aici specialiști în estetică dentară, protetică, endodonție, parodontologie, chirurgie și implantologie. Interdisciplinaritatea tratamentelor și colaborarea doctorilor duc la rezultate extrem de corecte și foarte frumoase. Majoritatea părinților ne vizitează pentru departamentul de Implantologie Orală.

#### Cum reușiți să tratați cu succes și adulți și copii în aceeași clinică?

În primul rând, fiecare doctor este specializat pe un anumit segment. Experiența profesională pe care am dobândit-o în cei peste 16 ani în domeniul protecticii dentare estetice și al implantologiei se regăsește în stilul de lucru și în formarea echipei de doctori și asistente care înainte de orice, își iubesc meseria și o respectă, furnizând servicii medicale corecte și garantate.

În al doilea rând, materialele utilizate, atât la copii cât și la adulți, sunt cele mai performante din lume. Din respect pentru toți pacienții noștri, nu există compromisuri. Calitatea este un principiu activ al Clinicii Dr. Vereanu. Aici se tratează copiii, părinții și prietenii noștri.



#### SFATURI PENTRU O DANTURĂ SĂNĂTOASĂ

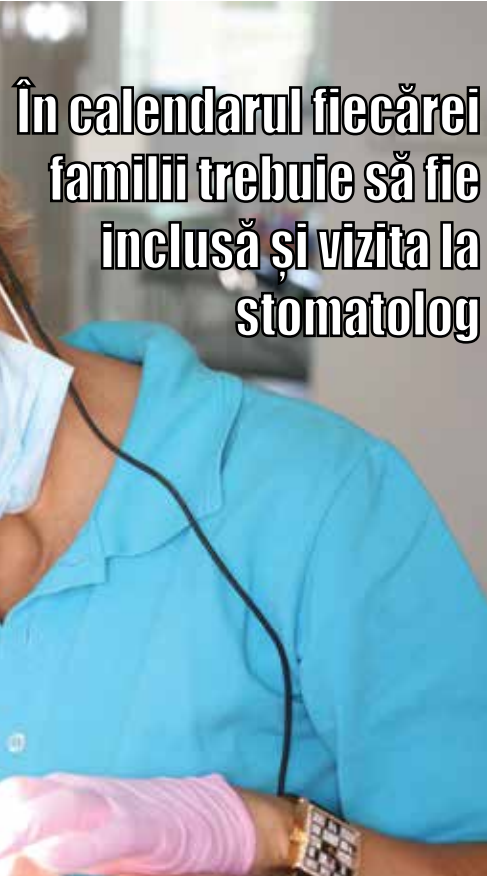
- Evitați consumul de dulciuri lipicioase (ciocolată, caramelle) după ora 18:00, întrucât chiar dacă efectuăm un periaj insistent, vor rămâne resturi pe măsele;
- Mănâncă un morcov și un măr pe zi, pentru auto-curățirea dinților;
- Mergi cel puțin de 2/3 ori pe an la dentist;
- Alege-ți un dentist prietenos, în care să ai încredere.

## DR. VEREANU CLINIC

### Healthy teeth from 2 to 100 years

**D**octor Anca Vereanu, owner of Dr. Vereanu Clinic, specialized in dentoalveolar surgery, assistant professor at UMF Carol Davila, Dental Implantology Clinic, shares with us some of the secrets for having perfect teeth, not only for the young ones, but also for the grown-ups.

**When should we take the children to the dentist for the first time?**



**În calendarul fiecărei familii trebuie să fie inclusă și vizita la stomatolog**

The first visit should be around the age of 2-3, so that they make friends with the dentist.

#### **Should temporary teeth be filled?**

It is recommendable to do so, considering that they can affect the health of permanent teeth that grow underneath. Advanced cavities on baby teeth lead to pain, tooth abscess, early loss of the tooth and consequently having to wear retainers and/or affecting of the permanent tooth.

#### **How do we know if the child needs fixed or removable appliance?**

By going to the orthodontist. He may say if the maxillary is too little and the permanent teeth will not have enough space to erupt. By the age of 5 to 6 years old there should be gaps between the baby teeth to make room for the permanent teeth, which are bigger.

#### **Can the position of the teeth affect children's speaking?**

Yes, obviously. There are many situations when speaking problems come from not having properly grown maxillary or having a short lingual frenulum. These are problems that can be solved.

**We have talked about children so far. But children need healthy parents to keep their good health. Can adults come**



#### **to Dr. Vereanu Clinic as well?**

DR. Vereanu Clinic is for all patients aged 2 to 100. It is an ideal place for children, parents and grandparents. The adults find here specialists in dental esthetics, dental prosthetics, endodontic therapy, periodontitis, surgery and dental implantology. Interdisciplinary treatments and doctors' team work lead to extremely good results. Most of the parents visit us for the Oral Implantology Department.

#### **How can you successfully treat both children and adults within the same clinic?**

First of all, each dentist is specialized in a certain area. Our 16 years of professional experience in dental esthetics, prosthetics and implantology is to be found in the working manner and in building a team of doctors and nurses who love their jobs and offer correct and safe medical treatment. Second of all, the materials we use both for children and adults are the best in the world. There is no compromise, out of respect for our patients. Good quality is an active principle in Dr. Vereanu Clinic. This is the place where our children, parents and friends come and get treatment.

#### **TIPS FOR HEALTHY TEETH**

- Avoid consuming sticky sweets after 6 o'clock in the evening. Even if we brush our teeth they still won't be perfectly clean;
- Eat a carrot and an apple each day – the teeth clean themselves this way;
- Go to the dentist at least 2/3 times a year;
- Choose a friendly dentist whom you can trust.



[www.clinicavereanu.ro](http://www.clinicavereanu.ro)



Oamenii **MICI** fac lucruri **MARI!**

## LUMEA ÎN CARE COPIII NOȘTRI TRĂIESC DEPINDE DE NOI

**P**romovăm cu pasiune puterea ideilor care schimbă atitudini, vieți și, în final, întreaga lume. Investim în găsirea unor soluții unice pentru problemele societății, în formarea unor noi lideri pentru viitor, în împlinirea și succesul copiilor noștri. Acesta este motivul pentru care am inițiat parteneriatul între Fundația Olga Gudynn și Organizația Umanitară Concordia, un parteneriat care îi are în centru pe copiii din cele două organizații, propunându-și să creeze legături care trec dincolo de diferențele de clasă socială, șansă, rasă ori venit. Concordia ajută acolo unde nevoia este cea mai mare, oferind copiilor de pe stradă sau proveniți din familii destrămate un nou cămin și însoțindu-i pe propriul drum spre viitor.

Olga Gudynn

## BAL CARITABIL PENTRU COPIII DIN CONCORDIA

Fundația Olga Gudynn a participat anul acesta la Evenimentul Caritabil *Dăruiește o nouă viață*, organizat de The Grand pentru Concordia, alături de oameni de bine precum Andreea Esca, Cristina Guseth, Oana Mocanu, Ciprian Marica și Pavel Stratan care a cântat alături de fiica sa, Cleopatra Stratan, în deschiderea evenimentului.

Prima mea întâlnire cu Organizația Umanitară Concordia a avut loc în urmă cu aproximativ zece ani, când o fostă colegă de la Soros, Maia Eremie, m-a dus în vizită la "Ferma pentru

copii" de la Ariceștii-Rahtivani, lângă Ploiești. Maia lucrase pentru ei în calitate de ofițer de comunicare, prin urmare cunoștea foarte bine Organizația Umanitară Concordia, istoricul ei, faptul că atunci când ei preiau un copil sau un tânăr, se ocupă de educația lui până reușesc să-i găsească un loc în societate. Am cunoscut-o pe Irina Zaharia, coordonatoarea programelor pedagogice, care mi-a vorbit despre părintele Sporschill, preotul iezuit care, ajungând în Gara de Nord în anii 90, a văzut copiii din stradă și a pornit această construcție cu bani și voluntari din străinătate. I-am întrebat ce fac românii ca să-i ajute. Răspunsul a fost: „nimic” și atunci mi-a fost rușine. Mi-a fost rușine pentru noi, românii. Astăzi, mă bucur că am avut ocazia să mă implic în organizarea evenimentului anual





[www.concordia.or.at](http://www.concordia.or.at)

*de strângere de fonduri și în alte proiecte mai mici, menite să promoveze "modelul" Concordia în România, un model demn de urmat.*

**Cristina Guseth, Director Freedom House România**

*Am făcut cunoștință cu Organizația Concordia anul trecut prin intermediul prietenei mele, Cristina Guseth. Cristina este omul cu ajutorul căruia am obținut o bursă profesională la CNN la începutul carierei (ea lucra atunci la Fundația SOROS care ajută tinerii jurnaliști din presa independentă) și care mi-a dat mereu numai sfaturi bune în viață. Așa că, am fost convinsă că dacă îmi vorbește despre o organizație umanitară, trebuie să fie una serioasă. Când i-am cunoscut pe copiii de acolo și pe oamenii extraordinari care se ocupă de creșterea lor, m-am îndrăgostit de ei. Este minunat că am putut învăța din experiența unor austrieci să avem și noi grijă de copiii și tinerii de pe stradă. Se petrec în fiecare zi drame chiar lângă noi și nu e normal să rămânem indiferenți. Trebuie să ne educăm copiii să aprecieze norocul de a avea parte de o familie, de o casă, de educație, de dragoste. Și trebuie să-i învățăm să fie sensibili la problemele celor care nu au avut șansa lor și să se gândească la ei, nu numai de sărbători.*

*Putem să-i ajutăm pe copiii fără posibilități, cu bani, mâncare, haine, jucării sau cărți. Putem să-i invităm acasă sau într-o vacanță. Putem, mai târziu, să le sugerăm un loc de muncă, astfel încât să-și clădească un viitor după ce vor fi nevoiți să plece din casele care îi adăpostesc acum. Sunt copii buni, care învață carte și care se specializează de mici, în diverse meserii utile. Au nevoie de dragoste, de prieteni, de noi. Mă bucur că elevii de la Olga Gudynn au înțeles acest lucru și îi felicit pe dascălii și pe părinții lor că îi educă în acest fel. Sper să ne reîntâlnim, cu toții, în casele Concordia.*

**Andreea Esca**

*Am organizat Evenimentul Caritabil „Dăruiește o nouă viață” din dorința de a schimba realitatea unor drame umane față de care nu putem fi indiferenți. Ne bucurăm să ne aflăm la cea de-a doua ediție a acestui eveniment caritabil, ce se dorește a fi un ajutor constant pentru copiii din Concordia. Toate fondurile obținute în urma acestui eveniment vor fi donate Organizației Umanitare Concordia.*

**Oana Mocanu, Director Marketing & Vânzări, The Grand**

*Sunt onorat și bucuros că mă aflu aici și că pot oferi în numele colegilor mei acest sprijin pentru copiii din Concordia. Donăm acești bani cu tot dragul Concordiei pentru a continua să găzduiască cât mai mulți copii.*

**David Țigău, elev al Școlii Olga Gudynn** în vârstă de 11 ani a câștigat admirația participanților și organizatorilor prin gestul lui nobil de a-și dona jumătate din bursa câștigată la sfârșitul anului școlar, oferind totodată și suma de 2000 de euro, bani strânși de copiii Școlii și Grădinițelor Olga Gudynn, în urma Târgului de Crăciun unde au vândut obiecte lucrate de ei, părinților și profesorilor.

*Suntem extrem de onorați de faptul că cea de-a doua ediție a evenimentului de caritate „Dăruiește o nouă viață” s-a bucurat de atât de multă solidaritate din partea companiilor care ne-au oferit pachete de sponsorizare, dar și a prietenilor și partenerilor care au fost alături de noi. Suntem încântați totodată de solidaritatea vedetelor care au donat obiecte pentru licitație și au venit să ne fie alături la acest eveniment inedit. Cu fondurile strânse vor fi susținute financiar programele de intervenție și educație a copiilor din centru.*

**Irina Zaharia, Director Sociopedagogic, Organizația Umanitară Concordia**

**Fii alături de copiii din Organizația Umanitară Concordia!**

## THE WORLD IN WHICH OUR CHILDREN LIVE DEPENDS ON US

*We passionately believe in the power of ideas which can shape attitudes, lives and finally the world. We invest in finding unique solutions to society's problems, in forming new leaders for the future, in the success of our children. This is the reason for which we have started the partnership between Olga Gudynn Foundation and Concordia Humanitarian Organization, a partnership which has the children from OGIS and Concordia in the centre of every activity, a partnership developed in order to surpass the social, racial and financial differences. Concordia is there where help is most needed, offering homeless children a place to live in and guiding them to a better future.*  
**Olga Gudynn**

**This year, Olga Gudynn Foundation participated in the Charity Event *Dăruiește o nouă viață*, organized by The Grand for Concordia, together with generous people such as Andreea Esca, Cristina Guseth, Oana Mocanu, Ciprian Marica and Pavel Stratan who sang along, at the opening, with his daughter Cleopatra Stratan.**

Here is why these generous people get involved and why these children stuck to their hearts.

*I first found out about Concordia 10 years ago, when a former colleague of mine, Maia Eremie took me to visit the Farm for Children in Ariceștii Rahtivani, near Ploiești. Maia used to work for them as a PR officer and therefore knew them very well, the fact that they take a child from the streets and guide him, educate him and take care of him until he is integrated into*



**David Țigău a donat jumătate din bursa**

*society. I have met Irina Zaharia, the coordinator of educational programmes, who had spoken to me about Father Sporschill, the Jesuit priest, who came to Gara de Nord train station in the 90s, saw the children on the street and decided to start this construction with volunteers from abroad. I asked them what the Romanians do for them. The answer was nothing, and*





### **a lui de studiu copiilor din Concordia**

*then I felt ashamed, for us, Romanians. Today I am pleased that I had the chance to get involved in organising the annual charity event and other smaller projects, meant to promote the Concordia "model" in Romania, a true example.*

**Cristina Guseth, Freedom House Director**

*I met the Humanitarian Organisation Concordia last year, through my friend Cristina Guseth. Cristina is the person who helped me obtain a professional scholarship at CNN at the beginning of my career (she was working back then at SOROS Foundation which helps young journalists) and who has always given me good advice. Thus, I was convinced that if she is telling me about a humanitarian organization, it must be something serious. When I met the wonderful children living there and the extraordinary people who take care of them, I fell in love with them. It's wonderful that we had the chance to learn from the experience of Austrians how to take care of children and youth living on the streets. Tragedies happen every day right next to us and we should not be indifferent. We have to educate our children to appreciate being part of a family, having a roof over their heads, toys and being loved. We must teach them to be sensitive to others who did not have their chance and to think of them all throughout the year. We can, later on, guide them in finding a job, so that they will build a future after they leave the houses of Concordia. They are lovely children who study and discover their abilities at an early age. They need love, friends, they need us. I am delighted that the children from Olga Gudynn*

*have understood this and I congratulate them, their teachers and their parents who teach them all these things. I hope we will meet again, all of us, at Concordia.*

**Andreea Esca**

*We have organized "Dăruiește o nouă viață" Charity Event having the hope that it will change the reality of some of the human tragedies which we cannot ignore. We are glad to be organizing the second edition of this charity event that wishes to be a constant help offered to the children of Concordia.*

**Oana Mocanu, Marketing and Sales Director, The Grand**

*We are extremely honoured that the second edition of the charity event "Dăruiește o nouă viață" enjoyed solidarity both from companies, as well as from our friends and partners who supported us. We are delighted that public figures donated objects for the auction and joined us at this wonderful event. The funds raised will help support our projects, for the children of Concordia.*

**Irina Zaharia, Educational and Social Director, Concordia Humanitarian Organization**

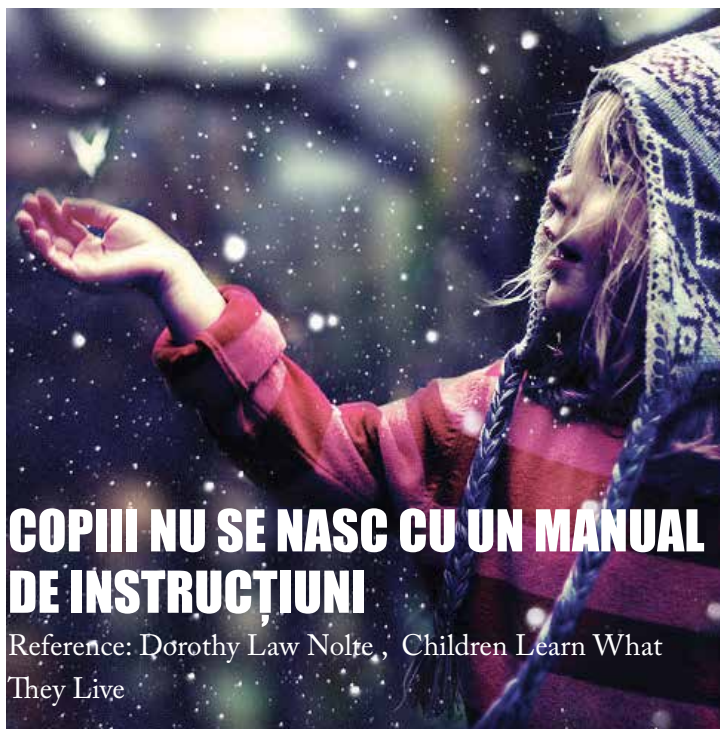
*I am honored and happy to be here today and offer this support to the children in Concordia. We hope that the money will help them continue to help children.*

**David Țigău, a student of Olga Gudynn Int'l School**

impressed all the participants and the organizers through his noble act. He donated half of his scholarship to the children in Concordia, along with 2,000 euro, money raised from the Christmas Fair where the children in Olga Gudynn School sold handmade objects to their parents and teachers.

Find out more about the children in Concordia Humanitarian Organization at [www.concordia.or.at](http://www.concordia.or.at) and join us in our mission to change the world.





## COPIII NU SE NASC CU UN MANUAL DE INSTRUCȚIUNI

Reference: Dorothy Law Nolte, Children Learn What They Live

### Cum eviți, ca părinte, greșelile mari?

by Oana Alexandru - psiholog școlar

Să recunoaștem – copiii nu vin cu un manual de instrucțiuni, iar a fi părinte este pe cât de frumos, pe atât de greu și provocator. Cu toții greșim, de cele mai multe ori din exces de dragoste și grijă pentru copil. De-a lungul anilor, găsim diferite instrumente utile pentru a ne crește corect copiii: experiența vastă a bunicilor, sfaturile prietenilor care au copii, cursuri de parenting. Toate acestea ne pot ajuta să nu greșim ireparabil ca părinți, însă ceea ce ar trebui să știe orice părinte este că, în primul rând, copilul învață ce trăiește.

#### ☺ Dacă trăiesc în acceptare, copiii învață să iubească

E vital pentru copil să se simtă acceptat așa cum este, să fie apreciat și să i se ofere afecțiune. E important să îi arătăm că îl iubim, indiferent dacă ne împlinește așteptările sau nu. Iubirea nu pune condiții. Copilul se simte iubit atunci când afecțiunea este exprimată prin alinturi, sărutări, îmbrățișări, mângâieri și când îi spunem că îl iubim. Când se știe acceptat, el învață să aibă încredere în forțele proprii.

#### ☺ Dacă trăiesc în încurajare, copiii învață să fie încrezători

Atunci când îi recunoaștem copilului caracteristicile unice care iau forma nevoilor, talentelor și dorințelor individuale, îi oferim acestuia curajul de care are nevoie pentru a-și forma încrederea în forțele proprii și siguranța de sine. Este bine să-i laudăm eforturile depuse, să-i oferim suport verbal și emoțional când întâmpină o dificultate, să-i remarcăm și să-i apreciem calitățile.

#### ☺ Dacă trăiesc împărțind cu ceilalți, copiii învață să fie generoși

Adulții care cooperează, fac compromisuri și dăruiesc necondiționat celorlalți, funcționează ca un model al generozității pentru copiii lor. Copiii au nevoie să le fim alături, să le oferim atenția, timpul și afecțiunea noastră, ori de câte ori este posibil. Atunci când „a împărți cu ceilalți” este un mod de viață, copilul învață să aprecieze, să se bucure și să simtă că este important să dăruim.

#### ☹ Dacă trăiesc în critică, copiii învață să condamne

Atunci când copilul este criticat, îi scade încrederea și stima de sine, are senzația că el nu este în regulă și crește având o atitudine negativă asupra vieții. În situațiile în care ceea ce el face ne supără, îl invităm la un dialog deschis, îl întrebăm ce s-a întâmplat, oferindu-i o soluție creativă și provocându-l să găsească alte soluții. În acest fel, copilul se simte ascultat și este asigurat că el este în ordine și că ceea ce a făcut el nu este.

#### ☹ Dacă trăiesc în teamă, copiii învață să fie anxioși

De fiecare dată când copilul simte frică, e nevoie să-l luăm în serios, să-i spunem că-l înțelegem, că-i suntem alături și că nimic rău nu i se poate întâmpla. În cazul în care părinții divorțează, copilul se simte rupt în două, simte o mare anxietate, fiindu-i teamă să nu fie abandonat. Este important ca părinții să-l asigure pe micuț că, indiferent de ceea ce se întâmplă, ei vor rămâne pentru totdeauna părinții lui, care îl iubesc și vor avea grijă de el.

#### ☹ Dacă trăiesc înconjuțați de ridicol, copiii învață să fie timizi

Când un copil simte că ceilalți îl iau peste picior și râd de el, se simte umilit, stânjenit, rușinat, furios și devine lipsit de inițiativă și curaj. Îl sprijinim dacă îl încurajăm să găsească forța necesară pentru a ignora bătaia de joc și a-și căuta alți prieteni. În cazul în care propriul copil este răutăcios cu alții, apelăm la sensibilitatea lui, plasându-l în pielea celui alt copil. În acest fel, copilul învață lecția empatiei și a bunăvoinței.

#### ☹ Dacă trăiesc în gelozie, copiii învață invidia

E de dorit să-l învățăm pe copil să fie fericit și recunoscător pentru ceea ce are și să nu-l încurajăm să nu se compare cu ceilalți. De multe ori, copilul își bazează imaginea de sine pe lucrurile pe care le posedă, se compară cu ceilalți. Trebuie să îi spunem că oamenii sunt diferiți, că fiecare persoană este unică și specială în felul ei și că este bine să fie așa. Astfel, ei învață să aibă

încredere în ceea ce sunt. E nevoie să acceptăm propriul ritm, personalitatea și capacitățile copiilor și să nu încercăm să le impunem propriile așteptări sau să-i evaluăm după dorințele noastre nesatisfăcute.

### **Dacă trăiesc în rușine, copiii învață vinovăția**

Copilul învață cel mai bine atunci când este sprijinit și încurajat, nu atunci când este pedepsit. Când un comportament este nedorit, îi spunem asta copilului și îl învățăm cum să se corecteze. Este nevoie să înțeleagă că faptele sale au consecințe și îi afectează pe ceilalți, fiind important să-și recunoască contribuția la situația creată, să înțeleagă că a greșit, să-și ceară scuze și să încerce să repare lucrurile.

## **CHILDREN DON'T COME WITH INSTRUCTIONS**

### **How to avoid major parenting mistakes?**

Let's face it – children do not come with an instruction manual, and being a parent is both beautiful and hard. Over the years, we find different tools that we use in order to raise our children correctly: the vast experience of our grandparents, friends' advice, parenting courses. All these can help us avoid major mistakes, but what any successful parent should know is that the first thing that children learn is what they live.

### **If they live in acceptance, children learn love**

It is vital that children feel accepted just the way they are. We have to show them that they are loved no matter what, whether they meet our expectations or not. Love should be unconditional. The child feels loved when affection is shown through kisses, hugs, caresses and when we tell him that we love him. When he feels accepted, the child learns self-confidence.

### **If they are encouraged, children learn to self confidence**

When we acknowledge the child's unique characteristics, which take the form of personal needs and desires, we offer him the courage he needs to become self confident. It is recommended that we praise his efforts, offer him our support when he faces a problem, and notice his qualities.

### **If they live sharing things with others, children learn generosity**

Adults who cooperate, compromise and give unconditionally set an example of generosity for their children. Children

need us to be next to them, to offer them attention, time and affection as much as possible. When sharing becomes a life style, the child learns to appreciate, to take pleasure in giving and acknowledge why sharing is important.

### **If they are criticized, children learn to accuse**

When a child is criticized, his self-esteem and self-confidence are very low and he feels that something is wrong with him, having a negative perception regarding life. If he does something that upsets us, we invite him to an open dialogue; we ask him what happened, offering him solutions.

### **If they live in fear the children learn anxiety**

Each time a child feels fear, parents need to take him seriously, to tell him that they understand him, that they are next to him and that nothing bad can happen to him. If parents divorce, the child feels the split and the level of anxiety increases. He will be afraid that he might be abandoned, so this is the time when parents should assure the child that they will always be his parents, loving and taking care of him.

### **If they are ridiculed, children learn to be shy**

When a child is ridiculed and humiliated by other children, he will lose his enthusiasm. We can support to find the necessary strength to ignore the jokes made and encourage him to find new friends. If he is the one who bullies other children, we should explain to him how bad it feels for the child who is being ridiculed. The child will learn empathy and kindness this way.

### **If they live in jealousy, children will learn envy**

Parents should teach their children to be happy and grateful for what they have and tell them that they should avoid comparisons with what other children have. Many times, the child creates an image of himself based on the things he possesses, comparing himself constantly with other children. We need to tell him that people are different and that every person is unique and special and to explain why this is a good thing. This way, they will learn to be self-confident. We should accept that every child has his own rhythm, personality and abilities and avoid projecting our personal desires or evaluate the child based on our unfulfilled wishes.

### **If they live in shame, children feel guilt**

A child learns best when he is encouraged and supported, not when he is punished. When he has an unwanted behaviour, we should tell the child and teach him to behave properly. Children have to understand that their actions influence others and that they should acknowledge their contribution to a certain situation caused and apologize.



## DESCOPERĂ DIFERENȚELE - CÂȘTIGĂ UN PREMIU!

Descoperă câte diferențe sunt între cele 2 imagini și trimite răspunsul tău la adresa redacției [pr@olgagudynn.ro](mailto:pr@olgagudynn.ro) și poți câștiga o jucărie.



## SPOT THE DIFFERENCES - WIN A PRIZE!

Send us the correct answer to [pr@olgagudynn.ro](mailto:pr@olgagudynn.ro) and you can win a toy.



Acest desen a fost realizat de Eva Popa, eleva clasei a IV-a de la Școala Olga Gudynn, câștigătoarea Locului 3 pe țară la Concursul **Doodle 4 Google**. Lucrarea s-a intitulat „România - o comoară de iubire”.

This drawing was made by Eva Popa, student of 4<sup>th</sup> Grade Student from Olga Gudynn Int'l School, the winner of 3rd Place at the National Contest Doodle 4 Google. Her artwork was called “Romania - a treasure of love”.

## COPILUL STÂNGACI

### ȘTIATI CĂ?

Oameni mari de cultură sau știință, sportivi, actori și conducători au fost stângaci. Iată doar câteva exemple: Michelangelo, Rafael, Leonardo da Vinci, Albert Einstein, Bach, Charlie Chaplin, Rembrandt, Lewis Carroll, Ioana d'Arc, Napoleon, Aristotel, Julius Caesar, Marie Curie.

**M**ulți părinți consideră „stângăcia” copilului o adevărată problemă. Probabil din cauza unor idei preconcepute sau din superstiție, unii dintre ei își obligă copilul stângaci să se „corecteze”.

A fi stângaci nu este niciun defect, nicio boală, ceea ce înseamnă că nu necesită tratament.

### Va fi sau nu stângaci?

Când ambii părinți sunt stângaci, există o probabilitate de 46% ca și copilul să fie.

Copiii stângaci care sunt forțați de părinți să scrie sau să mănânce cu mâna dreaptă pot întâmpina unele dificultăți de orientare și unele tulburări. Unii pot fi neatenteți la ore, pentru că se vor concentra să scrie altfel decât au fost ei „programați”. De asemenea, „corectarea” le poate înfrâna și unele talente artistice.

Copilul stângaci folosește cu aceeași dexteritate mâna dominantă, reușind să facă la fel de ușor ca și dreptacii activitățile de bază.

**Studiile arată că alegerea mâinii stângi ca mână dominantă adaugă un plus de talent, înzestrare artistică și găsierea de soluții inedite la probleme.**

Mâna stângă este coordonată de emisfera dreaptă a creierului care este asociată cu imaginația, creativitatea, dezvoltarea emoțională și gândirea în imagini.

### Cum ajutăm copilul stângaci să scrie?

Atunci când învață să scrie, copilul stângaci poate inversa ordinea literelor sau a cifrelor. Îl ajutăm dacă îl învățăm să fie relaxat în timp ce scrie, să-și țină mâna în poziția “cârlig”. Copiii stângaci sunt mai creativi, emisfera dreaptă fiind asociată cu arta și creativitatea, relatează Stephen Mason Phd în Psychology Today.

## THE LEFT-HANDED CHILD

**M**any parents consider that their child's being left-handed is a real problem. Probably because of some preconceived ideas or out of superstition, some of them force their children “to redress” themselves. Being left-handed is neither a fault nor a disease, thus it doesn't need treatment.

**I** ❤️ **BEING LEFT-HANDED**

### Will he be left-handed or not?

When both parents are left-handed, there is a 46 % probability for their child to be like them. Left-handed children who are forced by their parents to write or eat with their right hand can have some orientation problems and some disorders. Some of them can pay too little attention in classes, because they will concentrate on writing differently from their basic “scheduling”. At the same time, “correcting” can restrain some artistic talents, too.

A left-handed child uses his dominant hand with the same dexterity, succeeding in performing basic activities as easily as right-handed children do. **Research shows that choosing the left hand as a dominant hand adds more talent, artistic endowment and finding unusual solutions when facing a problem.**

The left hand is coordinated by the right hemisphere of the brain, which is associated with creativity.

### How do we help a left-handed child to write?

When learning how to write, the left-handed child can

reverse the orders of the letters or of the numbers. We help him if we teach him to be relaxed while writing, to keep his hand in the “hook” position.



### DID YOU KNOW?

Famous artists and scientists were also left-handed: Michelangelo, Rafael, Leonardo da Vinci, Albert Einstein, Bach, Charlie Chaplin, Rembrandt, Lewis Carroll, Jeanne d'Arc, Napoleon, Aristotel, Julius Caesar, Marie Curie.



## VORBEȘTE-I COPILULUI TĂU

Vorbindu-le copiilor și ascultându-i din momentul în care s-au născut, îi vom ajuta să-și dezvolte abilitățile lingvistice și de comunicare. Astfel ei învață să interacționeze.

Creierul se dezvoltă cel mai mult până la vârsta de doi ani, astfel că sugarii și copiii mici au nevoie de stimulare la fel de mult ca și de hrană. Cea mai bună modalitate de a le stimula creierul este de a vorbi mult cu ei.

Nu e nevoie să fiți expert pentru a-l ajuta pe copilul dumneavoastră să-și dezvolte abilitățile de comunicare.

### Când să încep?

Nu este niciodată prea devreme sau prea târziu să începeți să-i vorbiți copilului dumneavoastră. Auzul este o sursă importantă prin care bebelușul poate acumula informații. Copiii mici pot comunica încă înainte de a vorbi și doresc să comunice, în special cu familia.

Mișcându-și gura sau membrele, zâmbind sau gângurind, bebelușul vă împărtășește sentimentele lui și caută un răspuns, o reacție din partea dumneavoastră.

Copiii mici vor utiliza unele cuvinte pentru a comunica cu dumneavoastră, dar ei înțeleg mult mai mult decât pot spune.

### Când vorbim cu copilul:

- creierul său va fi stimulat, întărind legăturile care fac posibilă învățarea;
- copilul va citi și scrie ușor, deoarece abilitățile lingvistice formează baza pentru achiziționarea deprinderilor de citire și scriere;
- copilul va fi sociabil și va forma cu ușurință relații interpersonale.

### Câteva sfaturi:

- Distrăți-vă cu poezioare și cântece;
- Încurajați-vă copilul să asculte sunete diferite, cum ar fi cele produse de mașini și animale;
- Ascultați-l cu atenție și așteptați până ce termină de vorbit;
- Întotdeauna răspundeți când copilul spune ceva;
- Dacă a spus ceva incorect, repetați ceea ce a spus, dar corect.

## TALK TO YOUR CHILD

Talking and listening to children from the moment they are born help them develop good language and communication skills. Most brain development occurs from the birth to the age of two, so babies and toddlers need stimulation as much as they need food. The best way to stimulate babies' brains is to talk to them more. You don't need to be an expert to help your child develop good communication skills.

### When do I start?

It's never too early or too late to start talking to your child. Babies can communicate before they start talking and want to interact with people, especially family.

By moving her mouth, hands or legs, cooing, babbling or smiling, your baby is sharing experiences with you and is looking for a response. Whenever possible, try to respond by making eye-contact, smiling and talking back.

Toddlers will use some words to communicate with you, but they understand by far more than they can say.

### When we talk to our child:

- It will stimulate your baby's brain, helping to strengthen the connections that make learning possible;
- It will help your child become a good reader and writer, because language skills form the foundation for literacy;
- It will help your child develop social skills and good relationships.

### Some Tips:

- Encourage your child to listen to different sounds, such as cars and animals. This will help your child's listening skills
- Talk about things as they happen, e.g. when you're both unpacking the shopping;
- Listen carefully and give your child time to finish talking.
- Always respond in some way when your child says something;
- If your child says something incorrectly, say it back the right way.

Source: The National Literacy Trust

Creative ideas  
by Cleopatra  
Creativ

Brăduț decorat prin  
tehnica decupajului

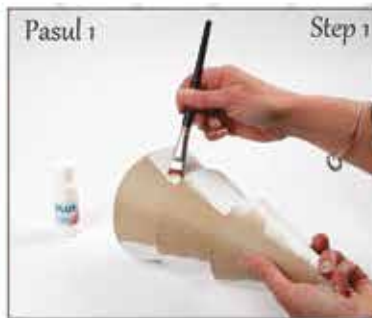
A Decoupage  
Christmas Tree



Un brăduț din carton presat decorat  
prin tehnica decupajului, înfrumusețat cu dantelă  
și șnur colorat alb-roșu.

A papier-mâché Christmas tree, decoupage with Vivi Gade  
Design decoupage paper and decorated with pom-pom ribbon  
and lace borders

Vopsiți conurile mari ale brăduțului  
(cod 26538) cu vopsea acrilică albă  
(cod 32002). Vopsiți conul de la bază  
cu vopsea acrilică bordeaux (cod 39668).



Paint the two top cones of the Xmas tree  
(code 26538) with off white Plus Color craft  
paint (code 32002). Paint the bottom cone  
with bordeaux acrylic paint (code 39668).

Tăiați hârtia de decupaj (sau șervețelul)  
în bucățele mici și lipiți-le cu adeziv pentru  
tehnica decupajului. Alternați modelele.  
Aplicați deasupra un nou strat de adeziv.



Cut the decoupage paper into small  
pieces and glue them onto the two top  
cones of the Christmas tree using  
decoupage lacquer.

Lipiți dantela (cod 51400) și șnurul colorat  
cu ajutorul benzii dublu-adezive.



Attach double-sided adhesive tape to the  
underside of the pom-pom ribbon  
or lace border (code 51400).



Produsele se pot găsi în  
magazinele Cleopatra Creativ  
și online pe  
[www.cleopatracreativ.ro](http://www.cleopatracreativ.ro)

## TATI, M-AI VĂZUT?

by Jonathan DeSeno, International Teacher

**U**n bărbat a venit de la muncă târziu, obosit și nervos, găsindu-și băiețelul de 5 ani așteptând la ușă nerăbdător. - Tati, pot să te întreb ceva? - Da sigur, despre ce e vorba? a răspuns tatăl. - Tati, câți bani câștigi pe oră? - Hei, dar asta nu e treaba ta. De ce mă întrebi astfel de lucruri? spuse omul nervos. - Doar vreau să știu. Te rog spune-mi, cât câștigi pe oră? - Dacă trebuie să știi, câștig 50\$ pe oră. - Ah, a răspuns micuțul trist, cu capul plecat. Tati, îmi împrumuți, te rog, 25\$? Tatăl s-a infuriat: - Dacă singurul motiv pentru care m-ai întrebat asta este ca să îmi ceri niște bani să îți cumperi o jucărie, atunci du-te în camera ta la culcare. Gândește-te de ce ești așa egoist. Nu lucrez din greu în fiecare zi pentru așa copilării. Micuțul a mers în liniște în cameră și a închis ușa. Omul s-a enervat și mai tare. După o oră, tatăl s-a calmat și a început să gândească: "Poate chiar era ceva de care avea nevoie să cumpere cu 25\$ și nu îmi cere bani des". S-a dus la ușa băiatului și a deschis-o. - Dormi? - Nu, tati, sunt treaz, a răspuns băiatul. - M-am gândit, poate am fost prea dur mai devreme, spuse tatăl. - Uite aici ai 25 \$. Micuțul a sărit, zâmbind. - Mulțumesc, tati! După aceea, a scos un pumn de bani. Omul a văzut că băiatul avea deja bani și s-a enervat din nou. Micuțul și-a numărat încet banii și s-a uitat către tatăl său. - De ce vrei mai mulți bani dacă deja ai? a spus tatăl. - Pentru că nu am avut destul, dar acum am, a replicat băiatul. Tati, am 50\$. Pot să cumpăr o oră cu tine? Te rog să vii mai repede acasă mâine. Vreau să mănânc cu tine. (Sursa: Facebook)

**Tati, tati, uită-te la mine!** De câte ori l-ați auzit pe copilul dumneavoastră spunând acest lucru în timp ce mergea pe bicicletă și încerca un truc nou? De câte ori ați spus chiar dumneavoastră aceste cuvinte când erați mici, dorind să atrageți atenția taților voștri? Există ceva adânc în sufletul nostru, care ne face să vrem să îi impresionăm pe tații noștri. O reușită ne poate da curajul să facem ceea ce este bine. O nereușită ne poate duce pe drumul greșit. Este important să conștientizăm rolul special pe care mamele îl joacă în viața copiilor, dar este la fel de important să nu uităm influența taților. Regele Solomon a spus: "Gloria copiilor este în tații lor". Acest lucru este foarte adevărat, și cu toate acestea, lucrurile pe care le implică sunt extrem de numeroase.

**Copiii se mândresc cu tații lor, fie ei un exemplu bun sau rău**

Acum câțiva ani, am purtat o discuție cu tineri de naționalități diferite și trecut la fel de diferit. Era vorba de tineri cu o viață zbuciumată, care se îndreptau pe un drum greșit: droguri, alcool etc. La un moment dat, i-am întrebat

despre tații lor. Atunci au început să se laude, povestind diferite lucruri despre ei, chiar dacă nu îi cunoșteau foarte bine. Au povestit despre petrecerile la care tații lor participau, consumând mult alcool și droguri. Toți acești tineri au ajuns să consume alcool și droguri, exact ca tații lor.

**De fiecare dată când vreau să dau un exemplu pozitiv, mă gândesc la doi dintre prietenii mei, Luci și Sam. Ori de câte ori le văd familiile sunt uimit.**

Acești doi bărbați se simt atât de bine când sunt împreună cu cei dragi! Se vede acea bucurie veritabilă de a fi alături de copii și de soție, astfel încât am început să mă întreb de unde au luat acest exemplu.

**Noi, bărbații, suntem prin natura noastră egoiști, preferăm să stăm acasă și să ne uităm la un meci de fotbal în loc să petrecem timp alături de copiii noștri.**

De ce sunt ei diferiți? Atunci m-am gândit la tații lor care și-au dedicat timpul și energia familiei lor. Având acest exemplu, este normal că cei doi au replicat ceea ce au trăit, în momentul în care au devenit la rândul lor tați.



### SFATURILE UNUI TATĂ:

#### Cum să ne influențăm pozitiv copiii?

- Să ne comportăm așa cum ne-am dori să se comporte copiii noștri;
- Să îi laudăm;
- Să ne cerem scuze atunci când greșim;
- Să petrecem cât mai mult timp cu ei;

Fie ca acest articol să vă reamintească influența incredibilă pe care o aveți ca tată, fie că realizați sau nu acest lucru.

## DADDY, DID YOU SEE ME?

**A** man came home from work late, tired and nervous, finding his 5 year old son waiting impatiently.

- Daddy, can I ask you something? - Yeah, sure, what is it? The father answered. - Daddy, how much money do you earn per hour? -. Why do you ask such things? the man said nervously. - I just want to know. Please, tell me, how much you earn per hour? - If you must know, I earn 50\$ per hour. - Ah, said the little boy. Daddy, can you lend me 25\$? The father was furious: - If the only reason you asked me is to have money to buy a toy, then go

directly to your room. I don't work hard every day for such childish things.

The boy went quietly into the room and closed the door. The man was angry. An hour later, the father calmed down and started thinking:

„Maybe he really needed the

25\$ and he doesn't even ask for money often. He went to the boy's door and opened it. - Are you sleeping?

- No, daddy, I'm awake, replied the boy. - I thought, maybe I was too harsh earlier, his father said. - Here is 25\$. - Thank you, Daddy! said the little boy, smiling. Then he pulled out a handful of money. The man saw

that the boy already had money and became angry. The boy slowly counted the money and looked at his father. - Why do you want more money if you already have it? - Because I did not have enough, but now I do, replied the boy. Daddy, I have 50\$. Can I buy an hour with you? Please come home earlier tomorrow. I want us to have dinner together.

**Daddy, daddy look at me!** Fathers, how many times have you heard that shouted by your child as he tries to do some trick or ride his bike in some dangerous way? How many times did you say those words yourself when you were young just hoping to get your dad's approval or attention? There is something strong within our nature that wants to please

our fathers. Something that if fulfilled can give us courage to walk alone and do what is right. And something that if unfulfilled can drive us at times to follow the pack, give into peer pressure, and make very unwise decisions. It is important to acknowledge that mothers have a special role that is so influential, and the point of this article is not to diminish from that, but rather to highlight the important role of fathers in the life of children.

King Solomon said centuries ago, that "Children's glory lies in their fathers". This is so true, yet the reality and implications of it are enormous.

### Children boast about their fathers, whether their example is good or bad.

I remember years ago sitting with teenagers of various ethnicities and backgrounds. They were all headed down the wrong path, neglecting school and getting into drugs etc. Somehow the subject of their fathers came up. Then they began boasting about their dads, even if they hardly knew him. They told stories of their fathers' partying days, drug use, and violence. Some of these young men hardly knew their dads, other than their names, or maybe they saw him once in a while. Years later, I can tell you that almost all those boys ended up almost exactly like their dads, with lives wasted, and sad ends. My point is whether it is positive or not, you, as a father, are the glory and boast of your children. Your example and involvement have a powerful influence, whether good or bad.

For a positive example, I think of two young fathers I know, Luci and Sami. When I see them with their families I am so amazed. These men take such joy in being with their wives and children. It's not something faked, but a sincere joy in being with their family and investing their time in them. I wondered where they got it from. **We are by nature so selfish, we'd rather sit at home and watch football than spend time with our children.** Why the difference in them? Then I thought about their fathers. Their fathers are men who have given their lives and time to their wives and children. It was only natural that having this example all their lives, they would know what is expected, and continue in the same pattern as a good husband and dad.

#### TIPS FROM A FATHER:

##### Practical ways we can influence our children for good:

- Live how we want them to;
- Praise them;
- Apologize for our own shortcomings. Your kids realize you're not perfect. Acknowledge when you mess up and ask for their forgiveness;
- Spend time with them;

Let this be a reminder of the incredible influence you have as a father, whether you realize it or not.



## JURNALUL DE LECTURĂ, ALIATUL COPIILOR

by Vali Ifrim,  
prof. limba  
română

**S**tudiile arată că  
ultimele generații

de elevi nu mai sunt pasionate de lectură, ceea ce atrage după sine repercusiuni, precum carențe în exprimare, din cauza vocabularului sărăcăcios, neputința de a se exprima oral și în scris corect, clar, coerent și logic.

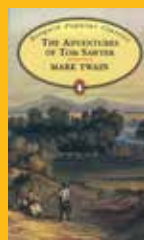
Importanța calculatorului și faptul că acesta a devenit o sursă inepuizabilă de informații nu pot fi ignorate, însă, trebuie să le explicăm copiilor noștri importanța lecturii, care îi va ajuta să se facă înțeleși, să fie convingători atunci când își exprimă ideile și sentimentele.

### Fă-ți un Jurnal de Lectură

Copiii trebuie să știe că, în momentul citirii unei cărți, este de foarte mare ajutor să completeze un Jurnal de Lectură. Copilul ar trebui să noteze în acest jurnal ce a reținut, ce sentimente i-a provocat lectura, ce i s-a părut deosebit și ce nu i-a plăcut. Atracția pentru lectură poate veni și din exemplul părinților care pot citi diferite cărți alături de copiii lor. De asemenea, părinții și copiii pot face o varietate de activități împreună: jocuri de rol, jocul ideilor principale pentru sintetizarea conținutului, jocuri de povestire prin desen, jocuri de creație, jocuri de competiție prin memorare și recitare ale unor versuri sau replici. Nu trebuie să lăsăm nici computerul, nici televizorul să ducă la dispariția cărții, iar acest lucru nu-l putem face decât continuând să citim.

## Concurs "Talent Scriitoricesc"

Trimite pe adresa  
pr@olagagudynn.ro  
sau prin poștă la adresa  
Str. Erou Iancu Nicolae nr. 5,  
Voluntari, Județul Ilfov  
o poezie sau un eseu scris de tine  
și poți câștiga una din cărțile  
prezentate mai jos!



Între 25 și 40%  
dintre copiii din SUA au  
probleme la școală din cauză că  
nu citesc destul de repede, de ușor  
sau de cursiv.

The educational careers of 25 to 40%  
of American children are imperiled  
because they don't read well,  
quickly or easily enough.

## THE READING JOURNAL, CHILDREN'S ALLY

**S**tudies show that the last generations of students are not keen on reading anymore. This draws consequences such as difficulties in speech, because of poor vocabulary, inability of oral and writing expression in a clear, coherent and logical way. The importance of using the computer and the fact that it has become a great source of information cannot be ignored. However, we have to explain to our children that reading is important to make themselves understood, to be convincing when they express ideas and feelings.

### Make a Reading Journal

Children must know that during the time of reading a book, keeping a journal will be of great use. The child should write the following things in the reading journals: what they have learned, what feelings they experienced reading the text, what they found special or what they didn't like at the text. The desire to read can also be generated by the example set by parents who can read different books with their children. Parents can also play with their children different games such as: role play, the game of main ideas which can help summarize the text, telling stories through drawings, creativity games, contests based on memorizing different things and reciting poems and favourite lines in the text. We can say, quoting a great Romanian theoretician, that we must not allow the computer or TV to lead to the disappearance of books. The only way we can do this is to continue reading.



## PROFESORII OGIS RECOMANDĂ...

by Gabriela Ciobanu, învățător

Toamna aceasta am descoperit o carte deosebită, pe care am recomandat-o părinților de la clasă: „Părinți străluciți, profesori fascinanți”, scrisă de Augusto Cury.

Cei pasionați de literatura psihopedagogică vor descoperi, citind

această carte, cât de important este rolul părintelui în dezvoltarea conștiinței analitice, a inteligenței emoționale, a deprinderii de a gândi înainte de a acționa, a capacității de a pune întrebări și a responsabilității sociale.

**Iată câteva idei desprinse din această carte, care mi s-au părut foarte interesante, atât pentru părinți, cât și pentru profesori.**

- Părinții buni alimentează corpul, părinții inteligenți alimentează personalitatea;
- Părinții buni corectează greșelile, părinții inteligenți își învață copiii cum să gândească;
- Părinții buni dau informații, părinții inteligenți povestesc istorioare;
- Părinții buni își pregătesc copiii pentru aplauze, părinții inteligenți își pregătesc copiii pentru eșecuri;
- Părinții buni oferă oportunități, părinții inteligenți nu renunță niciodată;
- Profesorii buni sunt elocvenți, profesorii fascinanți cunosc modul de funcționare a minții;
- Profesorii buni vorbesc cu glasul, profesorii fascinanți vorbesc cu ochii;
- Profesorii buni educă inteligența logică, profesorii fascinanți educă emoția;
- Profesorii buni folosesc memoria ca depozit de informație, profesorii fascinanți o folosesc ca suport al artei de a gândi;
- Profesorii buni corectează comportamente, profesorii fascinanți rezolvă conflictele în sala de clasă;
- Profesorii buni sunt admirați, profesorii fascinanți sunt iubiți;
- Profesorii buni parcurg programa școlară, profesorii fascinanți și ei, dar scopul lor fundamental este acela de a-i învăța pe copii să gândească, nu să repete informația;
- Profesorii buni educă pentru o profesie, o meserie, profesorii fascinanți educă pentru viață.

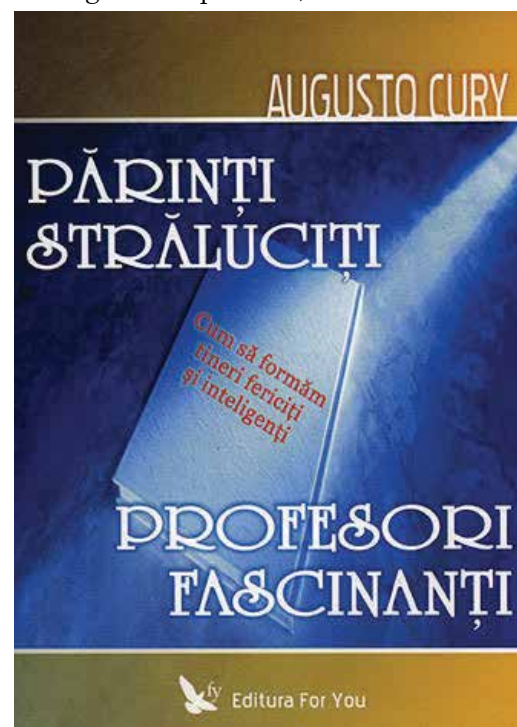
**Fie că suntem părinți, fie că suntem profesori, avem întotdeauna ceva nou de învățat. Generațiile de copii sunt tot mai diferite. Este esențial să le înțelegem interesele și dorințele și să îi educăm în spiritul deschis al toleranței.**

## OGIS TEACHERS RECOMMEND...

This fall I came across a special book which I strongly recommended to the parents in my class: Brilliant parents, fascinating teachers, written by Augusto Cury. The ones passionate about pedagogical literature will discover by reading this book how important the role of the parent is to develop analytical thinking, the capacity to put questions and social responsibility.

**Here are some ideas from the book which I found extremely interesting, both as a parent and teacher.**

- Good parents nurture the body, intelligent parents nurture the personality;
- Good parents correct mistakes, intelligent parents teach their children to think;
- Good parents give information, intelligent parents tell stories;
- Good parents prepare their children for applause, intelligent parents prepare their children for failure;
- Good parents offer opportunities, intelligent parents never give up;
- Good teachers are eloquent, fascinating teachers know the way the brain works, fascinating teachers turn information into knowledge and knowledge into experience;
- Good teachers nurture logical thinking, fascinating teachers nurture emotions;
- Good teachers use memory as a deposit for information, fascinating teachers use it as the support for thinking;
- Good teachers prepare children for a profession; fascinating teachers prepare children for life.



**Parents or teachers, we always have new things to learn. It is essential to understand children's interests and wishes and to educate their open spirit towards tolerance.**

## ORA DE CREATIVITATE PENTRU PĂRINȚI ȘI COPII

by Anca Sârbu, prof. arte plastice

Știm că timpul este inamicul numărul unu al tuturor părinților secolului XXI. De multe ori, din cauza programului aglomerat pe care îl avem, ne lipsește creativitatea sau răbdarea de a ne juca cu cei mici. Vă propunem o idee simplă de activitate distractivă și ușor de pus în practică, pentru acele câteva minute pe care fiecare părinte ar trebui să le petreacă zilnic alături de copilul său.

Cui nu îi place să primească și să dăruiască? Dacă vrei să dăruiști prietenilor sau cunoștințelor un cadou ambalat într-un mod inedit și să te joci în același timp cu cel mic, iată câțiva pași simpli pe care trebuie să îi urmezi:

Vei avea nevoie de o pungă din hârtie, o panglică colorată, un nasture sau altceva care să țină loc de năsuc, un carton colorat, lipici, foarfecă și doi ochișori din plastic pe care îi poți achiziționa de la orice librărie.

### Pasul 1

Așezi punga pe o suprafață dreaptă și pentru că vrei să fie cât mai haioasă, tai partea de sus în linii lungi de 5 cm.

### Pasul 2

Decupezi două cercuri, unul mai mare și unul mai mic pe care le lipești pe pungă, așezând cercul mai mare puțin peste cercul mic.

### Pasul 3

Ca să îi dai viață personajului, pe cercul mic vei lipi cei doi ochișori din plastic sau pur și simplu îi poți desena.

### Pasul 4

Pentru că nu vrem ca născul să cadă de la frig, vei avea nevoie de puțin aracet pentru a-l lipi imediat sub ochi.

### Pasul 5

Acum poți lipi nasul, care poate fi un ciucure sau un cerc mic maro și, bineînțeles, gura zâmbitoare.

### Pasul 6

Parcă lipsește ceva... decupează din cartonul colorat două cornițe, pe care apoi le vei lipi.

### Pasul 7

Folosește panglica pentru a crea toarta pungii.

### Pasul 8

Misiune îndeplinită! Acum poți dărui cadoul cuiva drag!

## CREATIVITY TIME FOR PARENTS AND KIDS

We know that time is number one enemy of all XXI century parents.

Many times, because of our hectic schedule, we lack the patience and creativity to play with our children. Here is a simple idea of a fun and interactive activity that you can do in those few moments that each parent should spend with his child every day.

Who doesn't like receiving or offering presents? If you want to give a beautifully wrapped present to one of your friends and, at the same time, to have fun with your child, here is what you have to do:

You will need a paper bag, a colorful ribbon, a button or anything that looks like a nose, colored paper, glue, scissors and plastic eyes,

which you can buy from any stationary.

### Step 1

Place the bags on a plane surface and because you want to make it fun, cut the upper part in lines of 5 cm.

### Step 2

Cut two circles: one small and one big which you will glue to the bag, placing the bigger circle slightly over the smaller one.

### Step 3

In order to bring your bag to life, you will now glue the plastic eyes or simply draw them.

### Step 4

Because we don't want the nose to fall off, you will need a little bit of glue, which you will place right under the eyes.

### Step 5

Now you can stick the nose which can be small brown circle and of course the smiley mouth.

### Step 6

It seems like something's still missing. Cut the colored paper into two horns which you will then stick

### Step 7

Use the ribbon to create the bag's handle.

### Step 8

Mission accomplished! Now offer it to somebody you love.



# Easy as 1, 2, 3



pasul  
step

1



pasul  
step

2



pasul  
step

3



pasul  
step

4



pasul  
step

5



pasul  
step

6



pasul  
step

7



pasul  
step

8



## CÂINELE - PRIETENUL COPIILOR

Ai dificultăți în a-i convinge pe copii să renunțe la TV și jocuri video și să se joace mai mult afară? Atunci ar fi bine să iei în considerație faptul că ar trebui să aduci un animal de companie în familia ta.

Mulți oameni sunt conștienți de efectele benefice asupra sănătății care derivă din a avea un animal de companie – scăderea presiunii arteriale, prevenirea atacului de cord și combaterea depresiei. Dar, ceea ce părinții nu înțeleg este că având un Rex, Pufi sau Mr. Whiskers în familie poate fi avantajos și pentru ceilalți bulgărași veseli care se tăvălesc prin casă – copiii!

Dacă pentru copiii mici e prea devreme să-și facă griji în privința stresului sau a diminuării costurilor îngrijirii sănătății, sunt multe beneficii pe care le pot avea de la un animal de companie.

Animalele de companie, fie ei căței, pisici, păsări, hamsteri, reptile sau pești, îi ajută pe copii să-și câștige independența.

**Doamna doctor Gabriela Pastin, medic specialist pediatrie la Clinica Sanador, ne spune de ce este important pentru copii să crească alături de un animal de companie:**

Animalul de companie îi face mai responsabili, mai afectuoși și le cultivă altruismul, pentru că învața să împartă, să se joace, iar această relație asigură copilului mic un echilibru emoțional, având un rol pozitiv în dezvoltarea acestuia.

De cele mai multe ori, copilul își dorește un câine.

**Ce trebuie să știi atunci când iei un câine:**

- câinele trebuie deparazitat periodic
- calendarul de vaccinări trebuie urmărit cu atenție, pentru ca animăluțul să nu fie sursă de infecții pentru niciunul dintre membrii familiei
- câinii trebuie periați și curățați foarte bine
- când vin de afară, câinii trebuie spălați temeinic pe lăbuțe
- în familiile cu teren alergic trebuie să se acorde mare atenție copiilor,

pentru a nu dezvolta și ei reacții alergice la părul de animale.

**Reguli pe care copiii trebuie să le respecte:**

- câinele nu trebuie bruscat
- cușca nu este un loc de joacă
- câinele trebuie lăsat în pace atunci când mănâncă sau doarme
- copilul trebuie să înțeleagă că un câine nu este o jucărie



## THE DOG - MY BUDDY

Are you having trouble motivating your child to stop watching TV or playing video games and making him play outside instead? Then consider making a pet part of your family. Many people are aware of the health benefits that come from having a pet, including lowering high blood pressure, preventing heart disease and combating depression. However, what parents may not realize is that adding Spot, Polly or Mr. Whiskers to the family can be advantageous to the other bundles of joy “scampering” around your house—your kids!

While little children are too young to worry about preventing stress or lowering health care costs, there are numerous benefits they can experience from having a family pet. Pets, whether a dog, cat, bird, hamster, reptile or fish, help children gain a sense of independence that can set them on the path to becoming mature, responsible adults.

Bringing a pet home and into the family can be an effective way to help prepare children for real life scenarios. For example, pets can ease the transition of suddenly having to share mom and dad’s attention with a new brother or sister by demonstrating how much fun new playmates can be, as well as what is involved in caring for another. Pets can also help kids learn to deal with medical issues and illnesses as they are exposed to routine veterinarian check-ups with their pet, and the treatments for various ailments.

**Dr. Gabriela Pastin, pediatrician at Sanador Clinic, is telling us why it is important that children grow up having pets:**

The pet makes them become more responsible, more caring and more generous. IF they don’t have any brothers or sisters, children will be less selfish when they have a pet. They learn how to share and play and this relationship gives young children emotional balance, playing a positive part in their further development. Most of the times children want a dog:

**What you need to know when having a dog:**

- the dog has to be dis-infested periodically
- the vaccination calendar has to be followed thoroughly, so that your little pet does not become a source of infection for any of the family members
- their fur needs to be brushed regularly
- their paws need to be cleaned whenever they come from outside
- a family predisposed to allergies needs to pay a lot of attention to the children, so that they don’t get allergies from the animal fur

**Rules that children have to follow:**

- the dog shouldn’t be hastened
- the dog’s house is not a place for playing
- the dog needs to be left alone when it eats or sleeps
- the children need to understand that dogs are not toys



# Trăiește natural!

Vino și descoperă magazinul natural Plafar,  
un loc primitor și modern în care revii cu plăcere!

Îți stăm la dispoziție cu produsele naturale de care ai nevoie:  
de la tradiționalele ceaiuri, tincturi și extracte naturale, creme și unguente,  
suplimente nutritive, produse apicole, vitamine și minerale,  
până la cele mai sofisticate produse pe bază de plante,  
existente pe piața internațională.

În magazinele Plafar găsești în exclusivitate peste 1000 de produse ale unor  
branduri de renume internațional: Biocyte, Dr. Organic, Bios Line,  
Gold Nutrition, Purasana Bio, Bioking, Goji, Arbe.

## FARMACIILE CENTROFARM

### Prevenția - calea cea mai scurtă către o viață lungă

Dintre numeroasele compromisuri la care ne obligă trepidanta existență cotidiană, probabil că pe cele mai multe le bifăm la capitolul sănătate. Nu dormim suficient, ne culcăm târziu și ne trezim devreme, ca să ducem copiii la școală sau grădiniță ori ca să prindem o oră la sală sau la piscină înainte să mergem la serviciu. Sărim peste micul dejun fiindcă nu-i mai găsim loc în programul deja aglomerat de dinainte de începerea programului de lucru propriu-zis. Cafeaua o bem pe stomacul gol, apoi rutina zilnică ne acaparează într-atât încât ne amintim de masa de prânz abia spre seară. Atunci, în câteva minute de răgaz, recuperăm mesele pierdute de peste zi.

#### Alimentația și odihna nu sunt singurele afectate de stilul nostru de viață.

Știm că ceva nu e în regulă, dar nu reușim să ieșim din acest carusel sau ne consolăm că e o situație temporară, până vine vara și intrăm în vacanță, sau până la Crăciun, ori până predăm proiectul.

Nu mai sesizăm că, unul câte unul, lăsăm în urmă aceste repere arbitrare. Amânăm la nesfârșit un consult medical banal, tocmai de teama veștilor proaste pe care le-am putea afla. Și într-o zi ne regăsim într-o statistică sumbră: un milion de români bolnavi de diabet, alte sute de mii suferind de diverse boli de inimă, de obezitate.

Uneori îți dai seama de valoarea unui lucru atunci când ești pe cale să-l pierzi.

Cu sănătatea n-ar trebui să se întâmple așa: ea trebuie prețuită încă de când devii conștient de importanța ei. Trebuie să ai grijă de tine înainte ca sănătatea ta să se transforme dintr-un atu, dintr-un motiv de mândrie – „am o sănătate de fier” -, într-o povară, într-o responsabilitate. Fiindcă de sănătatea ta, de puterea ta de muncă și de modul în care te îngrijești depind familia ta, viitorul copiilor tăi. E greu să previi, la fel cum e dificil să faci economii la 25 de ani. Iar experiența altora nu mai e de ajuns ca să ne fie învățătură, cât timp abia dacă învățăm câte ceva din propriile experiențe.

**Așadar, prevenția e calea cea mai scurtă către o viață lungă. Noi, cei de la Centrofarm, ne-am propus să te ajutăm să ai grijă de sănătatea ta. Pentru că cel mai bun medicament este prevenția!**

## CENTROFARM PHARMACIES

### Prevention - the shortest way to a long life

From the abundant compromises we have to make every day, forced by our hectic lifestyle, most of them probably refer to our health. We don't sleep enough, we go to bed late at night and we wake up early to take our kids to school or to kindergarten, to catch one hour at the gym or at the swimming pool, before going to work. We skip breakfast, because we don't have enough time for it anymore, as our daily schedule is already busy, even before having started the day work. We drink our coffee without having breakfast first, then we are so absorbed in what we are doing that we remember about lunch when it is already dinner. Then, in a few minutes of leisure, we win back the meals we missed over the day.

#### Nutrition and rest are not the only ones affected by our lifestyle.

We know there is something wrong, but we can't succeed in getting out of this merry-go-round or we soothe ourselves that this is a temporary situation, until summer comes and we can finally take a vacation, or until Christmas, or until we hand over a project. We don't notice anymore that, one by one, we leave behind these arbitrary landmarks. We keep on postponing a simple medical checkout, just because we are afraid that we might get bad news. And, one day, we find ourselves in a black statistic: one million Romanians feeling ill with diabetes, other hundreds suffering from various heart diseases, from obesity.

Sometimes you realize how important a thing is only when you are about to lose it. Health shouldn't follow this pattern: it must be cherished from the minute you became aware of its importance. You must take care of yourself, before your health turns from an advantage, from a reason of pride – „I am as healthy as a horse” - into a burden, a responsibility. Your family, your children's future depend on your health, on your power of work and on the way you take care of yourself. It is difficult to prevent, as it is to save money when you are 25. And others' experience is no longer enough to teach us when we hardly learn anything from our own experiences.

**Thus, prevention is the shortest way to a long life. We, the people working at Centrofarm, take it upon ourselves to help you take care of your health. Because prevention is the best medicine of all.**



.....

Centrofarm este unul dintre cele mai mari lanțuri de farmacii, cu o experiență de peste 80 de ani pe piața farmaceutică din România.

Centrofarm organizează în mod regulat campanii de testare gratuită a stării de sănătate a populației în cadrul Programului Câștiga Viață. Campaniile medicale au rol de educare și de prevenire a unor afecțiuni cu incidență ridicată în România.

Centrofarm distribuie în exclusivitate în România următoarele branduri de renume internațional:

**Caudalie, Biocyte, Dr. Organic, Gold Nutrition, Purasana Bio și Lytess.**

.....

[www.centrofarm.ro](http://www.centrofarm.ro)






**Join us to change the world!**



Oamenii **MICI** fac lucruri **MARI**!

### **STRÂNGEM FONDURI PENTRU:**

-  sprijinirea școlii în implementarea cât mai multor proiecte inovatoare
-  derularea unor proiecte umanitare și ecologice
-  susținerea programului de acordare a burselor de studiu pentru copiii talentați

Alătură-te proiectelor noastre direcționând cei 2% din impozit sau donând o sumă cât de mică în contul Fundației Olga Gudynn.

**CONT CURENT RON**  
**FUNDAȚIA OLGA GUDYNN**  
**RO34BUCUI171212374084RON**  
**ALPHA BANK Militari**

[fundatia.olgagudynn.ro](http://fundatia.olgagudynn.ro)