

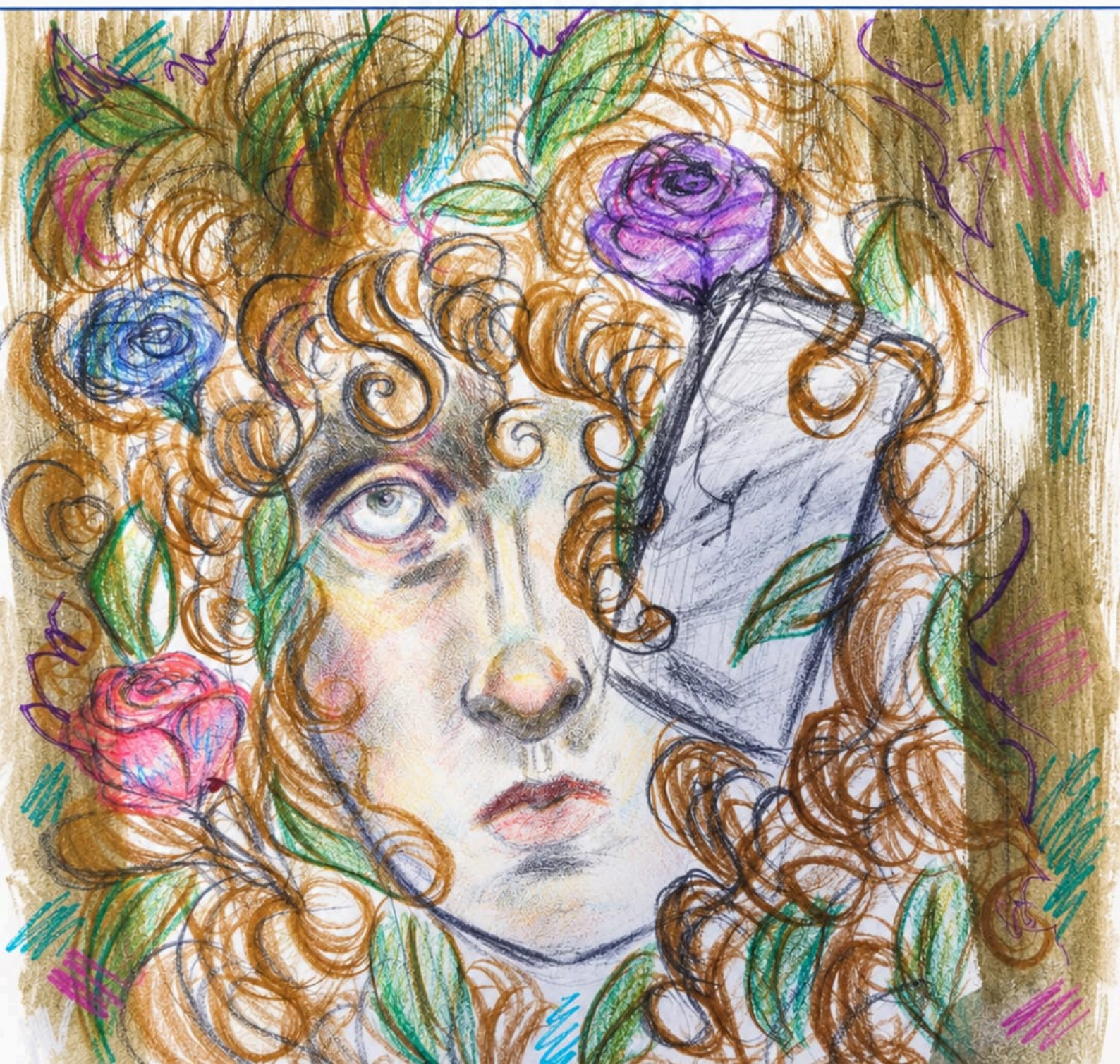
**Erasmus+**

Experiențe de neuitat și noi orizonturi.

LERasmus+

LICEUL TEORETIC «EMIL RACOVIȚĂ» VASLUI

Revistă digitală Erasmus+ realizată de elevii și profesorii Liceului Teoretic «Emil Racoviță» Vaslui.
Poate fi accesată pe www.lervs.ro.

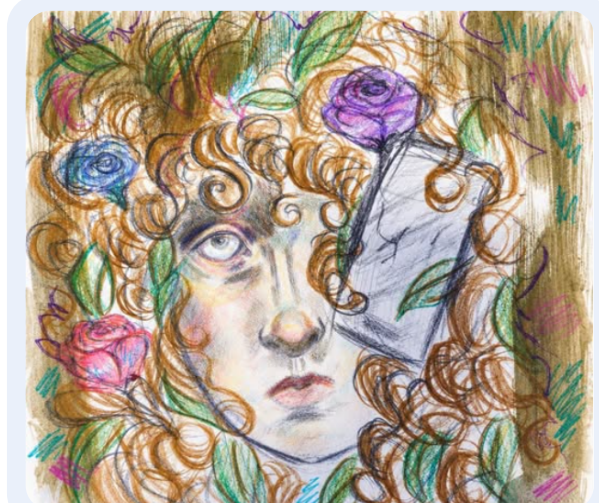




A MESSAGE FROM THE ERASMUS+ TEAM

Welcome to LERasmus+!

Our stories. Our voices. Our Europe.



Every experience has a story. Every student has a voice.
And every story deserves to be shared.

Welcome to the first edition of **LERasmus+**, the magazine of Liceul Teoretic "Emil Racoviță" Vaslui!

Over the years, Erasmus+ has become an important part of our school life. It has given students and teachers the chance to travel, meet new people, discover different cultures, learn new things and make friends across Europe. But Erasmus+ is not only about travelling. It is about working together, sharing ideas, accepting differences and learning from each other.

This magazine is our way of bringing these experiences together and sharing them with our school community.

In these pages, you will find much more than Erasmus+ stories. Our students write about topics that interest them, from technology and artificial intelligence to the environment, education and everyday life. You will also discover personal opinions, creative ideas and experiences shared by both students and teachers.

We wanted **LERasmus+** to be a magazine where everyone can find something interesting, where young people can express themselves freely and where learning does not stop when the lesson ends.

We are especially happy to launch our first edition during **Erasmus Days 2026**, a celebration of the opportunities, friendships and experiences that Erasmus+ brings into our lives.

A big thank you to all the students and teachers who contributed to this first issue. Your ideas, enthusiasm and creativity have made it possible.

We hope you enjoy reading our magazine as much as we enjoyed creating it!

Happy reading, and welcome to our LERasmus+ community!

THE ERASMUS+ TEAM

Liceul Teoretic „Emil Racoviță” Vaslui

În acest număr

Cuvânt înainte • Teachers' Corner • Digital Generation

TEACHERS' CORNER

05 From "Create a Lesson!" to an Effective Prompt: Using AI in Lesson Planning

Loredana Toma & Daniel Hulubei

07 Școala Viitorului între Algoritmi și Trăire Umană

Camelia Popica

09 Integrating Generative AI into Secondary Education

Virginia-Hortensia Pracsu & Constantin Jitariu

10 Geografia se învață și dincolo de manual

Daniel Hulubei

12 What the Czech Maturita Can Teach Us About Students' Future Careers

Loredana Toma

14 Dimensiunea neuropsihopedagogică a (Cyber)Bullying-ului

Camelia Popica, Mirela Sălcianu & Daniela Panainte

16 Educația, între tradițional și digital, între formal și nonformal

Oana Petronela Ponea

DIGITAL GENERATION

17 Inteligența artificială și cum a schimbat lumea

Robert Gabriel Budacea

19 Connecting Robots. Connecting People

Constantin-Alexandru Hulpan

20 În spatele pixelilor, oameni

Rafaela-Andreea Parfene

21 Inovație în educație

Amalia Perju

22 DigiEqual: Cum a unit siguranța digitală țări și generații diferite

Maria Ciobeică

Vocea elevilor

Emotions Matter • Green Future • Young Perspectives

EMOTIONS MATTER

23 Experiența mea la concursul Made for Europe

Alissa Iacob

GREEN FUTURE

24 Sustainability Starts with Us

Daria Halapciug

26 LERasmus – Experiences That Teach

Mara Toma

YOUNG PERSPECTIVES

27 The Project That Changed My Life

Ștefania Alexandra Velică

28 Artificial Intelligence and Its Consequences on Society

Ionuț-Emanuel Profire

30 Experiencing an Erasmus+ Project for the First Time

Alesia-Maria Nechita

31 Prague Through New Eyes: Communication and Empathy

Călin-Ștefan Vidru

32 More Than a Project: Erasmus+ Through My Eyes

Rareș-Ștefan Brăhășțianu

33 Dincolo de note: Ce învățăm în anii de liceu?

Teodora Bahrin

34 The Essential Values for Both Individuals and Society

Ioana-Maria Cotîrci

36 Competențe pentru viață, educație și valori europene

Ștefan Tătaru

37 Dincolo de emoție: Vizita la Parlamentul European din Strasbourg

Rebeca Artene

38 Experiența EPAS LER la Euroscola 2025

Lucian-Andrei Gache

From “Create a Lesson!” to an Effective Prompt: Using AI in Lesson Planning

LOREDANA TOMA & DANIEL HULUBEI | Teachers at “Emil Racoviță” Theoretical High School, Vaslui, Romania



“Create a lesson about climate change!” Within seconds, artificial intelligence produces a lesson plan, learning objectives, activities and assessment tasks. At first, it seems like the perfect solution for busy teachers. But how useful is the result? Does it follow the curriculum? Is it appropriate for our students? Can everything be completed in a 50-minute lesson?

These questions became particularly relevant during our Erasmus+ training course, “Latest Digital, ICT & AI Solutions for Educators”, held in Split, Croatia, from 16 to 20 August 2026, as part of our school's Erasmus+ Accreditation.

Exploring tools such as ChatGPT and DeepSeek encouraged us to see AI not simply as a content generator, but as a potential assistant in lesson planning.

AI as a Teaching Assistant

One of AI's most useful applications is supporting teachers in designing learning activities. It can suggest lesson objectives, create differentiated tasks, generate

worksheets and propose assessment methods.

In English lessons, AI can help produce dialogues, reading texts and speaking activities for different proficiency levels. In Geography, it can support the development of case studies, map interpretation tasks and activities about climate change or sustainable development.

However, AI does not automatically understand our students, their learning difficulties or national curriculum requirements. Teachers must provide this information.

The difference between a disappointing result and a useful resource often begins with the quality of the prompt.

The ABC of Effective Prompting

Prompt engineering means designing clear instructions to obtain relevant responses from AI tools. It does not require programming skills, but it does require good pedagogical planning.

We suggest a simple ABC approach:

A – Audience and Aims. Identify the students' age, grade, subject, proficiency level and learning objectives. What should students know or be able to do by the end of the lesson?

B – Brief and Background. Describe the task, lesson duration, teaching methods, available resources and classroom constraints. Specify whether you need interactive activities, differentiated exercises or formative assessment.

C – Criteria and Control. Explain the expected format and quality requirements. Decide how you will check the accuracy and relevance of the generated content.

Instead of writing “Create a lesson about climate change”, consider this prompt:

“Design a 50-minute Geography lesson for 10th-grade students about the effects of climate change. Include three interactive activities, one graph interpretation task, a collaborative activity and an exit ticket. Provide timings, two levels of difficulty and assessment criteria. Present the lesson plan in a table.”

This instruction gives AI a clearer understanding of the teacher's expectations. The result may still need adjustments, but it is more likely to provide a useful starting point.

Escaping “Prompt Hell”

One challenge teachers may experience is informally called prompt hell: an endless cycle of instructions, corrections and revisions that eventually takes more time than preparing the material independently.

“Make it more interactive!” “Add more exercises!” “These are too difficult!” “Change the final activity!”

After repeated changes, the response may become inconsistent or lose its original purpose.

How can we avoid this?

First, establish the learning objectives before

opening the AI application. Second, include essential information and restrictions in the initial prompt.

Third, request one clearly defined product at a time. Designing a lesson sequence is often more manageable than requesting an entire teaching unit with worksheets, presentations and assessments simultaneously.

When several revisions fail, starting again with a better structured prompt may be more efficient than continuing the conversation.

Finally, know when to stop. AI can suggest alternatives, but teachers must make the final decisions.

The Teacher Remains the Lesson Designer

Our experience in Split reinforced an important idea: effective AI integration begins with pedagogical thinking, not technology.

AI-generated materials require verification, adaptation and responsible use. Teachers must also protect students' personal information and encourage critical evaluation of AI-generated content, as emphasised in UNESCO and European Commission guidance.

AI can reduce preparation time and inspire creative activities, but it cannot replace professional judgement or the relationship between teachers and students.

The most valuable lesson we learned through Erasmus+ was not how to make AI produce more content, but how to ask better questions.

A good prompt begins with a teacher who knows exactly what students need to learn.

References

1. European Commission. (2026). Guidelines on the Ethical Use of Artificial Intelligence and Data in Teaching and Learning for Educators. Publications Office of the European Union. <https://doi.org/10.2766/9548952>
2. Miao, F., & Holmes, W. (2023). Guidance for Generative AI in Education and Research. UNESCO. <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000386693>
3. White, J., et al. (2023). A Prompt Pattern Catalog to Enhance Prompt Engineering with ChatGPT. arXiv. <https://doi.org/10.48550/arXiv.2302.11382>

Școala Viitorului între Algoritmi și Trăire Umană: Reflecții din Mobilitatea Erasmus+ de la Barcelona

CAMELIA POPICA | Liceul Teoretic „Emil Racoviță” Vaslui

Cadrul proiectului: Erasmus+, Acțiunea Cheie 1 – Educație Școlară (SCH) Mobilitate / Curs de formare: „Integrating AI & ICT into Classroom”, organizat de EUROMENTOR, Barcelona, Spania (22–26 iunie 2026)



Educația contemporană se găsește la confluența dintre tradiția umanistă și valul tehnologic fără precedent.

În acest context, participarea la cursul de formare Erasmus+ „Integrating AI & ICT into Classroom”, desfășurat la Barcelona în perioada 22–26 iunie 2026, a reprezentat pentru mine mai mult decât o acumulare de competențe digitale: a fost un veritabil catalizator de dezvoltare personală și un exercițiu de depășire a rutinelor pedagogice.

Ieșirea din zona de confort și raportarea la spațiul educațional european ne-au reconfirmat faptul că școala modernă trebuie să fie conectată, flexibilă și deschisă spre **inovare**, spre **dialog intercultural**: provocări comune și soluții diverse.

Mobilitatea a reunit cadre didactice din spații educaționale variate – Islanda, Grecia, Lituania și Spania. Dincolo de specificul fiecărui sistem național, dezbaterile au scos la iveală preocupări universale:

- Stimularea motivației intrinseci a elevilor într-un mediu suprasaturat de stimuli digitali;
- Dezvoltarea alfabetizării mediatice și a simțului critic;
- Integrarea etică și eficientă a tehnologiilor emergente.

Sunt ferm convinsă că astfel de experiențe profesionale nu se încheie odată cu revenirea acasă. Ele continuă prin idei, întrebări, păstrarea legăturii cu oamenii întâlniți și, mai ales, prin dorința de a transforma ceea ce ai învățat în ceva util pentru ceilalți.

*Dorința de a continua aceasta experiență s-a manifestat prin diseminarea informațiilor primite, diseminare pe care am materializat-o prin derularea unui proiect Etwinning „SMART LEARNING – Technology, AI and STEM for Inclusive and Responsible Education”, prin implementarea unui opțional la clasa a XII a - **Integrarea AI în învățare și evaluare pentru examene**, dar și articole în reviste, participarea cu materiale propuse pentru profesori (suport de curs și ghid metodic) la salonul creativității - organizat de CCD.*

Diversitatea culturală a participanților s-a dovedit a fi o resursă valoroasă, demonstrând că modelul educațional european nu urmărește standardizarea rigidă, ci schimb de idei și cooperarea transnațională.

Dimensiunea practică a cursului s-a concentrat pe analiza aplicată a ecosistemului AI. Am supus **evaluării comparative** o paletă largă de instrumente și platforme: de la modele lingvistice mari (LLM-uri precum **ChatGPT, Gemini, Claude, Perplexity, Copilot, Mistral, DeepSeek**,

Kimi sau Manus), la aplicații pentru organizare și cercetare (*NotebookLM*), creație vizuală și muzicală (*Gamma, Suno*) și platforme gamificate (*Blooket, Educaplay*).

Privind din perspectiva rigourilor didactice, testarea paralelă a acestor aplicații ne-a condus spre concluzii esențiale:

- Fiecare algoritm posedă un „profil” distinct – de la **rigoare analitică și sinteză structurată, la nuanțe creative sau orientare pe cercetare**.

Pedagogia alegerii: Competența cheie a profesorului contemporan nu constă doar în stăpânirea tehnologiei, ci în capacitatea de a selecta instrumentul optim raportat la obiectivul de învățare urmărit.

(Exemplu de aplicație vizuală: **În cadrul atelierului de creație, am generat un fundal AI bazat pe Muzeul Național de Artă al Cataloniei, integrând avatarurile digitale ale echipei noastre și ale colegei din Islanda**).

Un experiment inedit: Confruntarea dintre AI și interpretarea artistică umană

Punctul culminant al mobilității l-a constituit un experiment derulat la Muzeul Național de Artă al Cataloniei. Designul activității a presupus un proces în doi pași:

Etapa 1 (Percepția Umană): Analiza subiectivă a unei opere de artă alese, axată pe emoție, simbolistică personală, cromatică și stări generate.

Etapa 2 (Analiza Algoritmică): Evaluarea aceleiași opere prin intermediul mai multor asistenți AI.

Rezultate și concluzii:

Platformele AI au demonstrat o capacitate remarcabilă de decodificare a contextului istoric, a curentului artistic, a compoziției și a structurii simbolice. Cu toate acestea, algoritmii pot decoda doar semnificația, nu și trăirea. Dimensiunea afectivă, amintirile, sensibilitatea individuală și empatia rămân atribute exclusiv umane.

Inteligența artificială poate explica motivul pentru care o lucrare transmite melancolie, dar nu poate experimenta starea în sine.

AI – partener, nu substitut...Poate că aceasta este una dintre cele mai importante întrebări pe care educația trebuie să și le pună astăzi: Ce loc trebuie să ocupe inteligența artificială în procesul de învățare?

Experiența Erasmus ne-a arătat că răspunsul nu este excluderea AI, dar nici acceptarea necondiționată a acesteia.

Inteligența artificială poate deveni un **partener în învățare**, un asistent al profesorului și al elevului, un instrument care poate economisi timp, genera idei, personaliza activități și deschide noi perspective.

Dar profesorul rămâne cel care stabilește obiectivele, selectează informația, verifică răspunsurile și creează contextul educațional. La fel, elevul trebuie să rămână un participant activ, capabil să pună întrebări, să verifice informațiile, să argumenteze, să compare și să gândească independent.

De aceea, utilizarea AI trebuie însoțită de gândire critică, responsabilitate, creativitate și alfabetizare digitală.

Bibliografie

Inspirat din Materialul de curs - Erasmus+ „**Integrating AI & ICT into Classroom**”, desfășurat la Barcelona în perioada **22–26 iunie 2026**, în cadrul mobilității Erasmus+ KA1 – Learning Mobility of Individuals

Integrating Generative AI into Secondary Education: Insights from the Split Erasmus+ Mobility

VIRGINIA-HORTENSIA PRACSIU • English teacher **CONSTANTIN JITARIU** • Mathematics teacher

Liceul Teoretic „Emil Racoviță” Vaslui



In an era defined by rapid technological transformation, educational paradigms are undergoing a significant shift. The emergence of Generative Artificial Intelligence (GenAI) and Large Language Models (LLMs) presents both unprecedented opportunities and critical challenges for contemporary pedagogy. To navigate this evolving landscape, two teachers from our high school (Virginia-Hortensia PRACSIU and Constantin JITARIU) participated in the Erasmus+ professional development course, *Explore the World of Artificial Intelligence & ChatGPT for Teachers*, held in Split, Croatia, from August 16 to August 20, 2026. This article reflects on the theoretical frameworks, practical competencies, and pedagogical strategies acquired during the mobility, emphasizing the imperative of digital literacy for the 21st-century learner.

Redefining the Digital Classroom: AI as a Pedagogical Catalyst

The core objective of the training in Split was to evaluate how artificial intelligence can serve as a collaborative tool to enhance teaching methodologies rather than displace traditional instructional practice. Throughout the intensive five-day programme, participants explored the practical applications of tools such as ChatGPT, tailored prompt engineering strategies, and AI-driven assessment mechanisms.

In secondary language acquisition and humanities education, LLMs allow educators to construct differentiated learning pathways suited to diverse cognitive profiles. By leveraging iterative prompt structures, teachers can generate level-appropriate reading materials, design authentic communicative scenarios, and automate lower-order administrative tasks. Consequently, this shift liberates instructional time, enabling educators to focus on higher-order cognitive skills, such as critical analysis, collaborative problem-solving, and socio-emotional development.

Navigating Ethics, Media Literacy, and Critical Thinking

A central focus of the course revolved around the ethical implications of AI implementation in educational environments. As secondary students increasingly inhabit digital ecosystems, fostering critical digital literacy becomes

an essential educational mandate. Students must learn to approach AI-generated outputs not as authoritative truths, but as artifacts requiring rigorous evaluation, source verification, and bias assessment.

During the mobility, collaborative workshops highlighted the importance of integrating ethics and media literacy directly into the curriculum. Addressing issues such as algorithmic bias, intellectual property, academic integrity, and digital footprints equips learners with the necessary frameworks to navigate an information-dense world responsibly. Educating the "Digital Generation" requires moving beyond basic technical proficiency toward cultivating ethical digital citizenship.

Conclusion and Institutional Impact

The Erasmus+ mobility in Split reinforced the idea that artificial intelligence, when implemented with pedagogical intent, acts as a powerful equalizer and innovation catalyst in secondary education. By embedding AI literacy and ethical considerations into our institutional curriculum, our school continues to prepare students for the demands of higher education and an increasingly automated global workforce. As educators, our responsibility remains centered on guiding learners to harness technology thoughtfully, critically, and humanely.

References

1. European Commission. (2022). Ethical guidelines on the use of artificial intelligence (AI) and data in teaching and learning for educators. Publications Office of the European Union.
2. Holmes, W., & Tuomi, I. (2022). State of the art and practice in AI in education. *European Journal of Education*, 57(4), 542–570.
3. Luckin, R., Holmes, W., Griffiths, M., & Forcier, L. B. (2016). *Intelligence Unleashed: Argument for AI in Education*. Pearson.
4. UNESCO. (2023). *Guidance for generative AI in education and research*. United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization.
5. European Commission. (2026). Guidelines on the ethical use of artificial intelligence and data in teaching and learning for educators. Publications Office of the European Union. <https://doi.org/10.2766/7967834>

Geografia se învață și dincolo de manual. Lecții dintr-o experiență Erasmus+ în Polonia

DANIEL HULUBEI | Profesor de geografie, Liceul Teoretic „Emil Racoviță” Vaslui



Ce ar putea face un oraș pentru a deveni mai prietenos cu locuitorii săi? De ce efectele schimbărilor climatice sunt diferite de la o regiune la alta? Cum putem reduce riscurile provocate de inundații?

Sunt întrebări care pot transforma o lecție obișnuită de geografie într-o provocare pentru elevi. Nu există întotdeauna un singur răspuns corect, iar pentru a ajunge la o concluzie trebuie să cauți informații, să interpretezi date și să privești o problemă din mai multe perspective.

Aceasta este una dintre ideile cu care m-am întors din mobilitatea Erasmus+ de tip job shadowing desfășurată la I Liceum Ogólnokształcące im. St. Dubois din Koszalin, Polonia. Experiența mi-a oferit ocazia să descopăr o modalitate de organizare a învățării în care proiectele nu reprezintă doar activități suplimentare, ci devin punctul de plecare al lecțiilor.

Metoda se numește Project-Based Learning (PBL), adică învățare bazată pe proiecte. Nu este o metodă necunoscută profesorilor români, însă ceea ce m-a interesat în Polonia a fost felul

în care poate fi integrată constant în predarea geografiei.

De la o problemă reală la un proiect al elevilor

Unul dintre exemplele care mi-au atras atenția a fost proiectul „Climate Change and Its Global Impact”. Elevii au analizat efectele schimbărilor climatice în diferite regiuni ale lumii, folosind hărți, grafice și informații statistice.

Important nu era doar să identifice zonele afectate, ci să explice de ce anumite regiuni sunt mai vulnerabile decât altele. Lucrând în echipe, elevii au selectat informații și au prezentat concluziile într-o formă accesibilă colegilor.

Un alt exemplu a fost „Urban Development and Sustainable Cities”, un proiect despre dezvoltarea orașelor și problemele generate de urbanizare. Pornind de la situații concrete, elevii au analizat traficul, poluarea și organizarea spațiului urban, propunând soluții pentru orașe mai sustenabile.

Am remarcat și abordarea riscurilor naturale. Studiarea cutremurelor și inundațiilor nu s-a limitat la identificarea cauzelor, ci a inclus

discutarea efectelor și a măsurilor de prevenire.

Aceste activități mi-au confirmat că geografia este o disciplină potrivită pentru învățarea prin investigație. Hărțile, imaginile satelitare și datele statistice devin instrumente pe care elevii învață să le utilizeze pentru a înțelege realitatea.

Ce se schimbă atunci când elevii caută singuri răspunsurile?

Din punctul meu de vedere, cel mai important câștig al acestei metode este schimbarea rolului elevului.

Într-o lecție tradițională, profesorul explică, iar elevul notează și reproduce informațiile. Într-un proiect, elevul trebuie să decidă ce informații sunt relevante, cum le interpretează și cum își susține concluziile.

Profesorul rămâne esențial, dar rolul său se schimbă: formulează întrebări, organizează activitățile, îndrumă cercetarea și oferă feedback.

Am apreciat și faptul că evaluarea proiectelor nu urmărea exclusiv produsul final. Documentarea, colaborarea, argumentarea și contribuția fiecărui elev erau, de asemenea, importante.

Această abordare dezvoltă competențe care depășesc limitele geografiei: comunicarea, organizarea, responsabilitatea și capacitatea de a rezolva probleme.

Dar în școala românească?

Nu cred că diferența dintre experiența observată în Polonia și practica din România constă în existența sau absența metodelor moderne. Profesorii români realizează deja numeroase proiecte interesante.

Dificultatea apare atunci când încercăm să le transformăm într-o practică obișnuită, în condițiile unui curriculum încărcat, ale timpului limitat și ale evaluărilor centrate frecvent pe verificarea cunoștințelor.

Consider că putem începe cu proiecte de dimensiuni reduse, construite în jurul unor probleme locale. De exemplu, elevii mei ar putea analiza calitatea mediului urban din Vaslui. Ar putea identifica spațiile verzi, observa problemele de trafic, utiliza hărți digitale și propune soluții pentru îmbunătățirea orașului.

Un asemenea proiect ar reuni geografia fizică, geografia umană, educația pentru mediu și competențele digitale. În plus, elevii ar descoperi că pot folosi informațiile învățate la școală pentru a înțelege problemele propriiei comunități.

Experiența din Koszalin mi-a oferit o perspectivă pe care o consider valoroasă: uneori, cea mai bună lecție începe cu o întrebare, nu cu o explicație.

Pentru mine, aceasta este și una dintre cele mai importante contribuții ale programului Erasmus+ la dezvoltarea profesională a profesorilor. Nu ne întoarcem neapărat cu metode complet noi, ci cu idei despre cum putem utiliza mai bine ceea ce cunoaștem deja.

Geografia nu trebuie să rămână doar disciplina care descrie lumea. Poate deveni disciplina care îi învață pe elevi să o cerceteze, să o înțeleagă și să participe la schimbarea ei.

Bibliografie

1. Bell, S. (2010). Project-Based Learning for the 21st Century: Skills for the Future. The Clearing House, 83(2), 39–43.
2. Thomas, J. W. (2000). A Review of Research on Project-Based Learning. Autodesk Foundation.
3. OECD. (2021). Education at a Glance 2021: OECD Indicators. OECD Publishing.

DE REȚINUT

„Uneori, cea mai bună lecție începe cu o întrebare, nu cu o explicație.”

What the Czech Maturita Can Teach Us About Students' Future Careers

LOREDANA TOMA | English Teacher, "Emil Racoviță" Theoretical High School, Vaslui, Romania



Introduction

As an English teacher, I often ask myself whether school examinations show what students can actually do with a language: some of my students know grammar very well but hesitate when they need to speak; others speak naturally, although they still make mistakes. This difference matters because, after graduation, students will need English for university interviews, international projects, travel and employment.

During my Erasmus+ job shadowing experience at Gymnázium Jana Nerudy in Prague in November 2025, I chose to learn more about the Czech Maturita examination. I was especially interested in its oral English component and in how examination preparation might help students develop skills for their future careers.

The Czech Maturita

The Czech Maturita has a nationally organised common part and a school-based profile part. Students may choose a foreign language instead of mathematics in the common part. Those choosing English take a standardised

test of listening, reading and language knowledge, as well as written and oral examinations in the profile part.

At Gymnázium Jana Nerudy, I learned how teachers prepare students for the oral examination using a list of topics studied throughout secondary school. These include education, the environment, technology, travel, mass media and work. Students are expected to describe, compare, explain and defend opinions rather than simply repeat definitions. For example, a topic on careers may require a student to discuss professional interests, useful workplace qualities and reasons for choosing a particular job. A discussion about technology may involve comparing online and traditional learning or considering how artificial intelligence could change employment.

I particularly value this approach because it gives students practice in organising ideas, responding to questions and speaking under pressure. These are also skills they will need in interviews, meetings and university presentations. Of course, an exam cannot fully

reproduce real professional situations, and a familiar topic may encourage memorised answers. Good follow-up questions are therefore essential.

The Romanian Baccalaureate

In Romania, foreign language competence is assessed through Proba C of the Baccalaureate. It covers listening, reading, writing and speaking, and results are expressed as levels linked to the Common European Framework of Reference for Languages (CEFR). Students do not receive a numerical mark, and their language level does not contribute to the final Baccalaureate average.

I appreciate this system because it recognises different levels of achievement and gives students a European reference for their language skills. It does not make a particular level of English a condition for passing the Baccalaureate. However, I have also noticed a practical difficulty: when a result does not affect the final average, some students may give less attention to preparation. In addition, students who perform well in reading or written exercises may still struggle to develop a longer answer or react to an unexpected question.

Comparing the Two Exams

The difference that interests me most is the place of oral communication. The Czech school-based examination gives students an opportunity to discuss familiar subjects in depth, while the Romanian assessment aims to identify their overall competence level through a nationally established format.

A second difference is motivation. The Czech examination contributes directly to obtaining the Maturita qualification; the Romanian Proba C establishes a level rather than a pass-or-fail grade. The former may encourage serious preparation but also increase pressure. The latter is less dependent on examination marks but may seem less important to some students.

A third difference concerns teachers' roles.

Czech schools have more responsibility for the topics and organisation of the profile examination. The Romanian approach offers more common national assessment conditions. I see value in both flexibility and consistency.

What I Would Bring Back to My Classroom

I would not simply copy the Maturita. Instead, I would introduce a small number of recurring speaking topics from the ninth grade onwards. "Future Careers", for example, could begin with describing jobs and develop into mock interviews, discussions about professional skills and debates about working abroad.

I would also ask students to compare pictures, explain choices and answer follow-up questions. Simple criteria for fluency, clarity, vocabulary and interaction would help them understand their progress. This preparation could serve both the Romanian Baccalaureate and situations beyond school.

Conclusion

My visit to Prague strengthened my belief that a language exam should encourage useful communication, not only measure knowledge. The Czech Maturita offers valuable ideas about sustained oral preparation; the Romanian Baccalaureate offers a clear CEFR-based description of competence. Combining these strengths in classroom practice could help students leave school with greater confidence to use English in their studies and future careers.

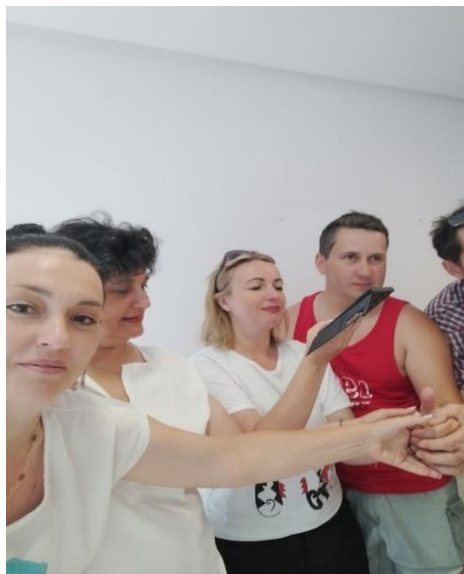
References

- CERMAT. (2026). Maturitní zkouška: Common and Profile Parts of the Maturita Examination. Czech Centre for Education Results. <https://maturita.cermat.gov.cz/>
- CERMAT. (2026). Profile Examination: Foreign Languages. Czech Centre for Education Results. <https://maturita.cermat.gov.cz/menu/maturitni-zkouska/zkousky-profilove-casti.html>
- Council of Europe. (2020). Common European Framework of Reference for Languages: Learning, Teaching, Assessment – Companion Volume. Council of Europe Publishing.
- Ministry of Education and Research, Romania. (2026). National Baccalaureate Examination: Foreign Language Competence Assessment. https://www.edu.ro/press_rel_39_2026

Dimensiunea neuropsihopedagogică a (Cyber)Bullying-ului: de la înțelegere la intervenție practică în școală

POPICA CAMELIA • SĂLCIANU MIRELA • PANAINTE DANIELA

Instituția: Liceul Teoretic „Emil Racoviță” Vaslui | Cadrul proiectului: Erasmus+, Acțiunea Cheie 1 – Educație Școlară (SCH) | Cod proiect: 2021-1-RO01-KA121-SCH-00006334 | Mobilitate / Curs de formare: „Preventing and Intervening in (Cyber)Bullying”, organizat de Europass Teacher Academy, Valencia, Spania (3–8 iulie 2023)



Introducere și context

În contextul educațional modern, bullying-ul și cyberbullying-ul reprezintă provocări majore care afectează profund starea de bine, siguranța și dezvoltarea psiho-emoțională a elevilor. Ca urmare a participării la cursul internațional de formare din Valencia (Spania) - profesorii din această mobilitate diseminează o structurare a informațiilor primite, prin intermediul acestui articol - axat pe înțelegerea mecanismelor neuropsihologice subiacente și pe aplicarea unor strategii concrete de prevenție și intervenție în mediul școlar.

Neuropsihologia Bullying-ului: Impactul asupra creierului și dezvoltării

Agresiunile repetate (fizice, verbale sau virtuale) au efecte dovedite asupra structurii și funcționării creierului la copii și adolescenți:

- **Răspunsul la stres cronic și cortizolul:** Expunerea prelungită la factori de stres activează continuu sistemul de răspuns al organismului. Nivelul ridicat de cortizol (principalul hormon al stresului) poate perturba

sistemul nervos, imunitar, cardiovascular și musculo-scheletic.

- **Afectarea cortexului prefrontal:** Regiune responsabilă de comportamentul adaptativ, reglarea emoțională și luarea deciziilor, cortexul prefrontal suferă modificări structurale și funcționale în urma traumelor repetate.
- **Impactul asupra funcțiilor cognitive:** Sunt afectate memoria de lucru (sistemul cu capacitate limitată de stocare temporară a informației) și funcțiile executive (planificarea, organizarea, autocontrolul și monitorizarea comportamentului).
- **Modificări în cunoașterea socială:** Studii de specialitate indică alterări în regiunile cerebrale implicate în percepția socială, ceea ce poate duce la retragere sau hipersensibilitate la amenințări.

3. Semnale de avertizare și prevenția ideății suicidare

Un aspect important abordat în cadrul formării l-a constituit noțiunile identificarea timpurie a semnelor de suferință extremă la elevi:

Semnale de avertizare

- Indici verbali și schimbări bruște de comportament
- Stres emoțional intens, tulburări de somn și scăderea performanței academice
- Pierderea interesului pentru activitățile preferate și retragere socială
- Schimbări de aspect fizic, angajare în comportamente riscante sau dăruirea bunurilor de preț

Recomandări pentru profesori

- Păstrați-vă calmul și practicați ascultarea activă: Luați în serios orice avertisment, fără a judeca.
- Comunicați cu părinții și specialiștii: Anunțați cadrele medicale și psihologul școlar.
- Limbaj adecvat: Folosiți etichete descriptive precum „Se pare că...” sau „Arată ca și cum...”, evitând judecățile absolute.

Atenție: Expresii de evitat

Evitați formulări invalidante precum: „Cauți atenție”, „Este doar o pasă”, „Ai o viață minunată” sau „Treci peste asta”.

4. Tehnici de team-building și cooperare în clasă

Pentru **prevenirea bullying-ului** și îmbunătățirea climatului din clasă, activitățile de cooperare sunt esențiale:

- **Sesiuni de dinamică de grup:** Exerciții de tip „Marshmallow Challenge” (construirea unei structuri din spaghetti și banda adezivă) sau „Snack-Time” (cercuri de discuție concentrate pe întrebări de cunoaștere reciprocă).
- **Desen cooperativ și rezolvare de probleme în echipă:** Activități artistice fără comunicare verbală și scenarii simulate (ex. „Supraviețuirea pe o insulă pustie”).
- **Gestionarea grupurilor problematice:** Crearea cercurilor de reflexie (unde elevii scriu și împărtășesc aspecte pozitive despre colegi) și jurnale de autotratament pozitiv pentru stimularea stimei de sine.

5. Media și referințe culturale în discuția cu elevii

Utilizarea producțiilor media populare în rândul tinerilor (cum ar fi serialele „13 Reasons Why” sau „Euphoria”) reprezintă o punte eficientă de dialog. Discutate într-un cadru securizant și ghidat, aceste exemple ajută elevii să analizeze consecințele hărțuirii virtuale, presiunea grupului și importanța căutării sprijinului la timp.

6. Concluzie

Combaterea bullying-ului necesită o abordare integrată, bazată pe empatie, cunoaștere neuropsihologică și acțiune colectivă. Prin implementarea acestor metode de formare continuă finanțate prin programul Erasmus+, Liceul Teoretic „Emil Racoviță” Vaslui își propune să ofere un mediu educațional sigur, inclusiv și stimulativ pentru toți elevii.

Bibliografie

Inspirat din *Materialul de curs* - Erasmus+ „Preventing and Intervening in (Cyber)Bullying”, organizat de *Europass Teacher Academy, Valencia, Spania (3–8 iulie 2023)*

Educația, între tradițional și digital, între formal și nonformal

Prof. Ponea Oana Petronela • Profesor de limba franceză

Liceul Teoretic „Emil Racoviță” Vaslui

De ceva vreme, tradiția și digitalizarea au învățat sau au fost nevoite să coexiste, cu părți bune și mai puțin bune. Educației tradiționale i se reproșează, de exemplu, că vine cu multă informație și prea puțină conexiune între subiecți, uneori chiar deloc. Astăzi, conceptul de educație se extinde din ce în ce mai mult, iar diferitele forme educaționale se pot ajuta reciproc, pentru a crea un tot sănătos, pentru a face învățarea captivantă și pentru a nu compacta procesul educațional între patru pereți.

Tot în contextul actual, se vehiculează din ce în ce mai mult termeni precum individualizare, crearea de relații inter-umane, schimbare, educația outdoor, wildschooling, un program educațional ce promovează educația în aer liber, libertatea de exprimare.

Educația în aer liber este definită ca o strategie educațională complexă și flexibilă, fundamentată pe principiile pedagogiei active și ale învățării experiențiale. Aceasta valorifică mediul exterior și natural ca resursă educațională, facilitând dobândirea cunoștințelor, dezvoltarea competențelor și formarea atitudinilor prin experiențe directe, explorare, observare și participare activă la procesul de învățare.

Pornind de la acest deziderat, putem afirma că educația outdoor are și un suport psihologic puternic, deoarece omul s-a definit istoric și prin interacțiunea lui cu natura, ca element de alteritate. Este împărțită în inconștientul colectiv dorința de explorare a lucrurilor care ne sunt exterioare. Îndepărtarea tot mai accentuată de natură, prin crearea de civilizație, a adus omului un sentiment de securitate dar, curios, a generat și un sentiment de alienare, de înstrăinare. Un copil poate fi captivat de un spectacol Disneyland, dar nu va găsi o sursă profundă de curiozitate decât în spectacolul naturii. Ceea ce este făcut de mâna omului poate fi extraordinar, dar psihicul uman își va deschide larg porțile percepției doar în fața monumentalității și sublimului naturii. Ceea ce nu este în puterea omului, stihiiile naturii, îl face mai puternic pe om și mai complet. Autismul, de exemplu, este o formă de finitudine a civilizației bazate pe tehnologie excesivă. De aceea, sunt valabile argumentele în favoarea educației outdoor, în siajul unei educații sănătoase, profund umane, dar care nu trebuie să ducă la infantilizare și regres.

Aspectele pozitive ale acestui tip de educație sunt de necontestat. În urma implementării acestui tip de educație, s-a ajuns la concluzia că elevii devin mai calmi, le este trezită curiozitatea, devin mai calmi, li se dezvoltă imaginația și se concentrează mai ușor. În plus, copiii iau parte la învățare experimentală și senzorială, le este stimulată învățarea și înțelegerea conținuturilor. Din punct de vedere social, se pot lega prietenii, iar din punct de vedere medical, se previn bolile psihice și obezitatea.

Dacă ar trebui să avem în vedere aspectele negative ale implementării acestui tip de educație, este de menționat că integrarea educației outdoor în activitățile didactice extrașcolare sau extracurriculare presupune diverși pași, de la

planificarea procesului și până la implementarea activităților. Prin urmare, timpul ar putea reprezenta o reală problemă, căci activitățile de acest tip sunt cronofage. În altă ordine de idei, indiferent unde se desfășoară, activitățile în aer liber presupun și un management al riscului. Chiar dacă riscul nu poate fi estompat complet, cadrul didactic trebuie să se asigure că riscurile reale sunt diminuate, astfel încât participarea copiilor la activități să fie eficientă. Un plan de gestionare a riscurilor implică, de asemenea, și o analiză sistematică a activității, a resurselor materiale, a locului de desfășurare etc. Pentru a identifica problemele de siguranță, se iau în considerare și nevoile fizice, sociale și emoționale ale participanților și ale personalului, calificările și experiența personalului, inclusiv punctele forte și limitările.

În opinia mea, toate activitățile outdoor trebuie să aibă o finalitate concretă, utilă și să nu cadă în derizoriu printr-un spirit ludic autosuficient. Echilibrul, ca în orice altă situație, este de dorit. Cu riscul de a evoca personalități ilustre ale socialismului, estimez că munca, interacțiunea cu natura, prin efortul de a o stăpâni, l-a creat pe om. Educația outdoor trebuie să presupună și efort, nu numai joacă.

Gândurile elevilor de la Liceul Teoretic „Emil Racoviță” Vaslui nu sunt doar cifre pe o foaie, ci ecoul unei dorințe curate, profund umane, care se aude pe tot continentul: dorința de a crește liberi sub cerul liber. În fața monumentalității naturii, ei nu își găsesc doar cunoștințe, ci și rădăcini. Iar o Europă a viitorului, pentru a rămâne puternică și demnă, are nevoie exact de acești copii: tineri cu mintea deschisă, dar cu picioarele ferm ancorate în pământul care ne dă viață și ne unește pe toți.

SONDAJ ÎN RÂNDUL ELEVILOR

Pentru a întări cele menționate, am realizat un sondaj în rândul elevilor de la Liceul Teoretic „Emil Racoviță” Vaslui.

Accesează sondajul: <https://drive.google.com/file/d/1MVPc-rDZVXg01Ksbz2IDpsyN1AZIN03l/view?usp=drivesdk>

Inteligența artificială și cum a schimbat lumea

BUDACEA ROBERT GABRIEL • CLASA XI F

DE LA IDEE LA TEHNOLOGIE

1950 → 1956 → PREZENT



Când auzim termenul „intelență artificială” în prezent, ne gândim la ChatGPT. Totuși, cu ceva timp în urmă, o astfel de idee era doar un vis, probabil plăcut. Realitatea este mult mai... puțin spectaculoasă, dar avansurile modelelor AI prezente au avut un impact masiv asupra lumii.

Inteligența artificială există de mult timp, doar că avea alte rosturi, cum ar fi recunoașterea facială folosită la telefoane și asistenții vocali precum Siri. După apariția și dezvoltarea inteligenței artificiale de tip LLM (Large Language Model - Model Lingvistic Mare), termenul de AI a devenit din ce în ce mai uzual.

01 / Cum a apărut inteligența artificială?

Totul a început în anul 1950, când matematicianul britanic Alan Turing a publicat un articol faimos numit „Computing Machinery and Intelligence” în jurnalul „Mind”. Turing a pus o întrebare simplă: „Pot mașinăriile să gândească?”. Problema a fost că gândirea nu este ușor de definit. Ideea lui Turing a fost una simplă: dacă o persoană vorbește prin mesaje cu altcineva, fără să știe dacă este om sau nu-și poate depista diferența, atunci mașinăria poate fi considerată „inteligentă”.

Șase ani mai târziu, în 1956, un atelier de vară la Dartmouth College, în SUA, organizat de cercetătorii John McCarthy, Marvin Minsky, Nathaniel Rochester și Claude Shannon, a folosit termenul de „intelență artificială” pentru prima dată. Participanții au fost foarte optimiști. Considerau că, în mai puțin de câteva decenii, mașinăriile vor fi la același nivel cu creierul uman.

Realitatea era mult mai cruntă. Calculatoarele la acea vreme erau lente, memoria le era limitată, iar datele valabile nu erau suficiente. Problemele din laborator erau simple, dar cele din lumea reală s-au dovedit a fi mult mai complicate.

Schimbarea majoră a venit atunci când cercetătorii au abandonat ideea de a oferi un set de reguli pentru fiecare problemă. În loc să programeze fiecare pas de gândire, au început să lase mașinăriile să învețe din exemple. Aceasta este esența „învățării automate”.

02 / Cum funcționează inteligența artificială?

Inteligența artificială nu creează din nimic, ci învață din texte, imagini, muzică și cod produs de oameni. Aceasta descoperă tendințe vizibile în datele folosite și le combină în moduri noi. Rezultatele pot fi folositoare și uneori chiar surprinzătoare, dar până la urmă tot sunt limitate la ceea ce există deja. De exemplu, dacă antrenezi un model doar pe știri sportive, el va putea scrie articole care sună ca știrile sportive. Dar nu va putea redacta o poezie lirică sau un reportaj științific, pentru că nu a întâlnit niciodată astfel de texte.

Un om care inventează ceva, de obicei, începe de la o experiență trăită, o frustrare, o întuiție sau o întrebare la care nu a fost vreodată scris un răspuns. Relativitatea a fost descoperită de Albert Einstein în anul 1905. Un model antrenat pe cunoștințe valabile până în anul 1900 nu ar fi putut descoperi relativitatea, deoarece răspunsul nu era în datele pe care le-a avut. AI-ul lucrează numai cu cunoștințele pe care omul i le oferă.

Există totuși un risc pe termen lung. Dacă un model de inteligență artificială este antrenat pe conținut generat de alte modele AI, acestea își pot pierde diversitatea și acuratețea. Fenomenul este cunoscut ca „prăbușirea modelului” sau „degenerare”. Dacă copiem copia unei imagini la imprimantă și repetăm încontinuu acest proces, imaginea va deveni din ce în ce mai degradată comparativ cu cea originală.

“Viitorul depinde de deciziile noastre.”

03 / Artiștii și conținutul generat cu AI

În 2023, trei artiști (Sarah Andersen, Kelly McKernan și Karla Ortiz) au dat în judecată companiile Stability AI, Midjourney și DeviantArt. Procesul continuă, data procesului cu jurați fiind 5 aprilie 2027.

Artiștii consideră că li se fură munca, deoarece, după cum a fost menționat anterior, inteligența artificială creează conținut nou prin combinarea datelor deja existente, în acest caz desene făcute de pasionați, respectiv profesioniști.

04 / Concluzie

Inteligența artificială este o unealtă puternică, construită din munca și creația umană, arătându-ne calitățile și defectele. Viitorul depinde de deciziile noastre. Ce reguli îi impunem? Cum protejăm artiștii și autorii? Cum ajutăm pe cei al căror loc de muncă este afectat? Cum facem posibilă verificarea originii conținutului? Acestea sunt întrebările la care noi trebuie să ne gândim și să răspundem.

BIBLIOGRAFIE

Turing, A. M. (1950). Computing Machinery and Intelligence. *Mind*, 59(236), 433–460. <https://doi.org/10.1093/mind/LIX.236.433>

McCarthy, J., Minsky, M., Rochester, N., Shannon, C. (1955). A Proposal for the Dartmouth Summer Research Project on Artificial Intelligence. <http://jmc.stanford.edu/articles/dartmouth/dartmouth.pdf>

AI and Artists' IP: Exploring Copyright Infringement Allegations in Andersen v. Stability AI Ltd. <https://itsartlaw.org/art-law/artificial-intelligence-and-artists-intellectual-property-unpacking-copyright-infringement-allegations-in-andersen-v-stability-ai-ltd/>

Large Language Model

https://en.wikipedia.org/wiki/Large_language_model

Connecting robots.

Connecting people

How an Arduino robot brought me closer to Italians and Poles

HULPAN CONSTANTIN-ALEXANDRU • CLASS XII A

VASLUI • DIGIEQUAL

In March 2026, I had the opportunity to take part in an activity as part of a mobility programme organised in my town, Vaslui, under the DigiEqual project. Wednesday 11 March was a day when I truly understood the importance of participating in Erasmus+ activities and projects.



ROBOTICS / TEAMWORK / FRIENDSHIPS ACROSS EUROPE

Two things that define me are the fact that I always help people who need support, and my desire to get involved in activities to develop my skills and enjoy new experiences. The activity I took part in gave Polish and Italian pupils the chance to learn how a small Arduino robot that waters plants works (for which we won a prize) and also how to create a prototype that displays a message on a small screen. Together with the IT teacher, we helped the new pupils, explaining how the components work, but above all we got to know one another and interacted throughout the day. While they were following the instructions and I was helping them, I found out that some of them weren't studying robotics at high school, which is why they found the activity so interesting. Along the way, I learnt more about the education systems in Italy and Poland, and we even discussed our plans for the future, which allowed us to share our passions.

I remember a girl from Poland telling me: "You're going to be famous!", even though I was just a student with a passion for technology who'd learnt to work with Arduino. I was absolutely delighted that the foreign students were so friendly and keen to learn new things, but the good rapport we built was the most important part. It was the students from abroad who made me change my mind about the importance of European projects for high school students.

Of all of them, I must admit that the ones I interacted with the most were the Polish students. They were absolutely delighted to get to know me, to discover Vaslui and technology through my eyes and to share experiences from our lives as high school pupils, while the Italians brought incredible energy to the lab and proved to be extremely skilled at the practical side of things. A truly special moment was when I presented my personal projects to them – ones I'd worked on at home and entered into numerous competitions. They congratulated me and praised my work. This recognition turned that day into an absolutely brilliant one, filled with confidence.

We got on so well during the activities that any language barriers completely disappeared, and they invited me to the festive dinner they held on their last day in our town. It was a memorable evening, and the best part is that we're still in close contact today via social media. I recently learnt that they achieved brilliant results in their final exams and that they love the degree programmes they've chosen, and now we're all hoping to meet up again someday, anywhere in the world.

This unique experience made me realise what an Erasmus+ mobility programme really means: it's a chance to learn through interaction and to meet special people with whom you can become very good friends in a short space of time. It's the perfect opportunity to forge international friendships, exchange ideas and make new plans as a team, proving that a passion for technology can bring together young people from different corners of Europe.

“ A passion for technology can bring together young people from different corners of Europe. ”

În spatele pixelilor, oameni

PARFENE RAFAELA-ANDREEA • CLASA a X-a C



This article reflects on my Erasmus+ experience in Koszalin, Poland, as part of the DigiEqual project. It focuses on a presentation about fake news and misinformation delivered to an older audience. The experience helped me reflect on digital responsibility, the importance of critical thinking and the personal skills we develop when we step outside our comfort zone.

Putem afla ce se întâmplă în celălalt colț al lumii în câteva secunde, dar ce rost are dacă internetul începe să devină o minciună? Trăim într-o lume în care nu știm dacă tot ce vedem în mediul on-line este real. O teamă care crește pe măsură ce inteligența artificială evoluează. De aceea nu ar trebui ca educația digitală să fie un privilegiu, ci o oportunitate de care beneficiază toată lumea.

Conform Comisiei Europene, România continuă să se confrunte cu dificultăți în ceea ce privește competențele digitale de bază. De asemenea, nu toți elevii au aceleași oportunități de a învăța cum să folosească tehnologia în mod responsabil și eficient, din diverse motive. Egalitatea digitală nu înseamnă doar deținerea unui telefon sau a unui laptop, ci și responsabilitatea de a verifica informațiile, de a ne proteja datele personale și de a nu transmite mai departe fake news!

Momentul în care am înțeles mai bine importanța acestor lucruri și importanța de a avea o gândire critică și de a filtra informațiile false din mediul on-line a fost în cadrul experienței mele Erasmus+ din Koszalin, Polonia. Până atunci, credeam că noi, adolescenții, suntem cei care avem mereu de învățat de la oamenii mai în vârstă, dar experiența din Polonia mi-a arătat că și noi avem lucruri valoroase de oferit. În a patra zi a mobilității din Koszalin, am avut parte de un seminar în care am avut ocazia să colaborăm cu seniorii și să le prezentăm materiale realizate pe parcursul săptămânii, tema fiind fake news. I-am ajutat să-și dezvolte competențele digitale, deoarece aceștia sunt cei mai predispuși la materialele cu inteligența artificială din on-line. Ceea ce m-a emoționat cel mai mult la acel seminar nu a fost doar faptul că am avut ocazia să împărtășim ceea ce învățaserăm, ci și persoana din fața mea.

Bătrâna alături de care am interacționat nu știa engleză, așa că, uneori, cuvintele nu ne erau de ajuns. Totuși, am descoperit că nu avem întotdeauna nevoie de aceeași limbă pentru a simți apropierea unui om. Uneori, era suficient un zâmbet sau o privire pentru a ne înțelege. Pentru câteva momente, distanța dintre țări, diferența de vârstă și bariera lingvistică au părut mult mai mici. M-am emoționat gândindu-mă că venisem în Polonia pentru a învăța, dar ajunsesem să ofer, la rândul meu, ceva valoros. Această experiență mi-a amintit că educația nu înseamnă doar să transmiți informații, ci și să te apropii de oameni, să ai răbdare și să împarți cu ceilalți ceea ce știi.

Dezinformarea nu îi afectează doar pe tineri sau doar persoanele în vârstă. Oricine poate întâlni o știre falsă ori o imagine manipulată. De aceea, este important să verificăm sursa unei informații, să comparăm mai multe surse credibile și să nu distribuim imediat ceva doar pentru că pare șocant sau convingător. Instrumentele digitale ne pot ajuta, dar gândirea critică rămâne esențială. Experiența din Polonia mi-a arătat că învățarea nu are o singură direcție și că nu trebuie să fii expert pentru a avea ceva valoros de împărtășit. Am plecat în Erasmus ca să învăț, dar unul dintre momentele mele preferate a fost cel în care am putut și eu, la rândul meu, să-i învăț pe alții.

Cred că aceasta este una dintre lecțiile pe care merită să le păstrăm: tehnologia ne poate conecta, însă educația, empatia și dorința de a împărtăși ceea ce știm sunt cele care transformă această conexiune în ceva cu adevărat valoros. Nu voi uita niciodată experiența mea din Erasmus+, atât la nivel informațional, cât și la nivel uman. Această experiență m-a ajutat să mă dezvolt, să-mi formez propriile opinii și să fac schimb de idei cu elevii din Polonia și cu ceilalți participanți la proiect.

Bibliografie: digital-skills-jobs.europa.eu

„Tehnologia ne poate conecta, însă educația, empatia și dorința de a împărtăși ceea ce știm transformă această conexiune în ceva cu adevărat valoros.”

INOVAȚIE ÎN EDUCAȚIE

Perju Amalia • Clasa a X-a E



„Transformarea digitală în educație nu este doar o tendință, ci o necesitate.”

Transformarea digitală în educație nu este doar o tendință, ci o necesitate pentru adaptarea la cerințele secolului XXI. Integrarea tehnologiilor digitale stimulează inovația pedagogică și pregătește elevii pentru o piață a muncii în continuă evoluție, unde competențele digitale sunt esențiale. Pe termen lung, o educație modernizată va contribui la formarea unor cetățeni mai bine pregătiți să facă față provocărilor unei economii digitale.

În era digitală și în era învățării pe tot parcursul vieții, inovația în educație înseamnă mult mai mult decât introducerea celei mai recente aplicații, dispozitive sau tendințe metodologice în sala de clasă. Înseamnă punerea sub semnul întrebării a metodelor tradiționale, regândirea rolului activ al elevilor și profesorilor și prioritizarea învățării experiențiale, colaborative și motivante, pe deplin adaptate nevoilor reale ale indivizilor și ale societății de astăzi.

Profesorii au un rol crucial în transformarea digitală a educației. Este esențial ca aceștia să se adapteze la noile cerințe, să participe la formări continue și să adopte strategii inovatoare de predare. Doar prin colaborare și deschidere către schimbare se poate construi un sistem educațional modern. Transformarea digitală a educației cuprinde totul, de la îmbunătățirea infrastructurii, resurselor deschise, ecosistemelor digitale și competenței digitale a profesorilor și elevilor, până la încorporarea inteligenței artificiale și a analizei datelor.

Una dintre cele mai mari probleme fiind cea a accesibilității la educație, mai ales în mediile rurale sau defavorizate. Din nefericire, mulți copii nu au acces la o educație de calitate din cauza infrastructurii inadecvate, lipsei de resurse și a profesorilor necalificați. Unătați predarea și învățarea și a reduce ratele de abandon școlar. Unul dintre modurile prin care putem sprijini elevii din medii defavorizate este prin acordarea de burse și ajutoare financiare. Acestea pot asigura resursele necesare pentru plata taxelor școlare, achiziționarea materialelor didactice sau chiar pentru asigurarea unui trai decent. Mai mult, astfel de programe pot oferi și sprijin emoțional, prin intermediul consilierilor școlari sau a mentorilor, care îi pot îndruma și motiva pe acești elevi să continue studiile și să își atingă potențialul maxim. Programele de after-school și centrele comunitare ofera un spațiu sigur și stimulant pentru elevi, în afara orelor de curs. Aceste programe pot preveni abandonul școlar și pot încuraja elevii să își continue studiile. De asemenea, prin participarea la activități extracurriculare, elevii pot dezvolta abilități sociale și pot beneficia de sprijin suplimentar în efectuarea temelor.

În concluzie, în ultimii ani, educația a cunoscut o metamorfoză accelerată, determinată de factori tehnologici, sociali și economici. În special, introducerea pe scară largă a inteligenței artificiale (AI), platformelor adaptive și a învățării hibride a generat schimbări profunde în structura procesului educațional. Aceste transformări nu afectează doar curriculumul și metodele didactice, ci au și un impact semnificativ asupra identității profesionale a cadrelor didactice, asupra competențelor pedagogice și asupra modului în care profesorii interacționează cu elevii.

Bibliografie:

Edict.ro • Eduedu.ro • tecnoblog • www.frontiers

DIGITAL GENERATION

DigiEqual: Cum a unit siguranța digitală țări și generații diferite

CIOBEICĂ MARIA • CLASA A XI-A E | Prof. coordonator: Toma Loredana



„Siguranța digitală nu are vârstă și dialogul dintre generații este cheia unei incluziuni digitale reale.”

În luna aprilie a acestui an, orașul Koszalin din Polonia a devenit pentru elevi din mai multe colțuri ale Europei și anume România, Italia, Polonia și Finlanda gazda unui proiect european. Am participat în cadrul proiectului Erasmus+ „DIGI-EQUAL – Digital Inclusion for Equal Opportunities” iar activitățile s-au desfășurat în contextul temei „Cyber Bridges-Living Library for Digital Safety”. În spatele titlurilor, această mobilitate a însemnat o lecție importantă despre cum tehnologia poate uni oameni din țări și generații diferite.

Una dintre activitățile principale a început încă de acasă, înainte de mobilitatea propriu-zisă, când am realizat podcasturi în care am intervievat persoane în vârstă despre trecutul lor, în cazul elevilor din România, despre perioada comunismului. Ajunși în Polonia, am prelucrat aceste materiale și le-am integrat într-o singură înregistrare comună. Prin acest atelier am descoperit informații noi despre trecutul țării, dar am și colaborat cu elevii din celelalte țări, formând echipe internaționale. O altă sarcină pe care am îndeplinit-o în aceleași echipe a fost crearea unui joc interactiv pentru câte un senior polonez în care avea de identificat imaginile și informațiile reale în ciuda celor false, generate de AI, respectiv fake news. Am fost surprinși să vedem că seniorul din echipa noastră s-a descurcat perfect, fără nicio greșală. Această activitate mi-a demonstrat că siguranța digitală nu are vârstă și că dialogul dintre generații este cheia unei incluziuni digitale reale.

Pe lângă activitățile digitale, proiectul a inclus și o dimensiune culturală, oferindu-ne șansa de a explora împreună istoria și peisajele Poloniei, de la vizitarea Muzeului Celui de-al Doilea Război Mondial, până la descoperirea orașului Kołobrzeg de la Marea Baltică. Aceste călătorii au fost perfecte pentru a interacționa cu elevii și profesorii din celelalte țări și pentru a exersa comunicarea în limbile străine cunoscute. A fost o oportunitate de socializare extrem de valoroasă, iar dovada vie a acesteia este faptul că și în momentul de față țin legătura cu doua fete din Italia și Polonia.

Pentru mine, acest proiect Erasmus+ a demonstrat că, deși provenim din medii culturale diferite, împărtășim aceleași valori și aspirații comune, transformând „podurile cibernetice” în legături umane în spațiul european. Această experiență mi-a extins orizontul asupra importanței cooperării internaționale, arătând că dialogul și deschiderea reprezintă adevăratele competențe esențiale pentru viitor.

EUROPEAN VOICES

STUDENT STORY ♦ CLASA XII G

Experiența mea la concursul Made for Europe

IACOB ALISSA • clasa a XII-a G

LERasmus+ / LER Vaslui



Am avut oportunitatea de a participa la concursul Made for Europe fiind, de asemenea, și mediator școlar. Anul trecut am participat la conferința de încheiere a acestui concurs unde am vorbit despre experiența mea la etapa națională. Am învățat să îi ascult pe oamenii din jur și mi-am îmbunătățit abilitățile de comunicare. A fost o experiență interesantă unde am reușit să îmi înfrunt frica de a vorbi în public, am cunoscut oameni diverși și mi-am făcut noi prieteni.

La concursul Made for Europe am prezentat un material esențial pentru viața școlară: un e-book despre mediere. Acesta este rezultatul unui proiect european care și-a propus să promoveze soluționarea pașnică a conflictelor în școli și să contribuie la un mediu educațional armonios. Proiectul INCLUSIVE SCHOOLS THROUGH MEDIATION este un parteneriat strategic Erasmus+ în domeniul educației școlare.

La acest proiect au participat instituții din mai multe țări europene, printre care Spania, Portugalia, Turcia, Finlanda. E-book-ul este structurat pe capitole pentru a putea fi ușor de citit și aplicat atât de elevi, cât și de profesori. Am prezentat e-book-ul la etapa națională desfășurată la Călărași unde am împărtășit profesorilor din juru informații necesare pentru rezolvarea conflictelor din școli într-un mod pașnic și echilibrat pentru a-i ghida în descoperirea metodelor prin care să își sprijine elevii în a comunica eficient. Am prezentat cu drag acest proiect, cu dorința de a mă implica în promovarea valorilor corecte care ajută la rezolvarea conflictelor dintre elevi. În cele trei zile în care am stat la Călărași am participat la activități interesante care au contribuit la dezvoltarea mea personală.

„Acest proiect m-a învățat să îmi susțin punctul de vedere, să comunic asertiv și să îi ajut pe elevi să își rezolve conflictele.”

SUSTAINABILITY STARTS WITH US

Lessons from the Erasmus+ CLIMATE Project

DARIA HALAPCIUG • Liceul Teoretic „Emil Racoviță” Vaslui



Learning to Protect Our Planet

Climate change is one of the biggest challenges facing our generation. Rising temperatures, pollution, deforestation and excessive waste threaten the environment and the future of our planet. These problems may sometimes seem too large for one person to solve, but every positive change begins with awareness and action. Through the Erasmus+ CLIMATE project in Frankfurt, Germany, I had the opportunity to reflect on the importance of sustainability and the role young people can play in protecting the environment. Sustainability means meeting our needs today without destroying the resources that future generations will need. It involves protecting nature, using energy and water responsibly, reducing waste and making thoughtful choices about what we buy and consume. It also means understanding that people, communities and countries are connected: the choices we make in one place can influence the world around us.

The project helped me see that environmental education is not only about learning facts. It is also about changing our attitudes and developing habits that can become part of our everyday lives. When we understand why an action matters, we are more likely to continue doing it and to encourage others to do the same.

Small Actions, Big Changes

One important lesson is that environmental responsibility begins with our daily habits. We can carry a reusable water bottle or shopping bag, avoid single-use plastic, sort our rubbish correctly and

repair or reuse objects instead of throwing them away. We can also save electricity by switching off lights and devices when they are not needed, and save water by turning off the tap while brushing our teeth. These actions may seem small, but when many people practise them consistently, their combined impact can be significant.

The way we travel also matters. Whenever possible, walking, cycling, using public transport or sharing a car can help reduce emissions. We can make more responsible choices about food by avoiding unnecessary waste, planning meals and using only what we need. Sustainability does not require us to change everything overnight. It requires us to start with realistic steps and make better choices more often.

It is equally important to remember that responsibility should not fall only on individuals. Businesses, local authorities and governments must also support cleaner energy, effective recycling systems, public transport and the protection of natural spaces. Individual action is powerful, especially when it inspires communities and encourages institutions to make lasting changes.

The Role of Schools and Young People

Schools are ideal places to develop environmental awareness because students can learn together and put their knowledge into practice. A school can organise recycling campaigns, clean-up activities, tree planting, energy-saving challenges or lessons about biodiversity. Students can create posters and presentations, share reliable information online and

discuss practical ways to make their school more environmentally friendly.

Young people have an important voice in shaping the future. We use digital tools to communicate, exchange ideas and raise awareness about issues that matter to us. By using these tools responsibly, we can spread useful information and motivate others to participate in environmental initiatives. We should also learn to recognise misleading information and check facts before sharing them, because solving environmental problems requires knowledge as well as enthusiasm.

I believe that students do not need to wait until they are adults to make a difference. We can begin in our classrooms, homes and neighbourhoods. A group of students working together can organise an activity, influence everyday habits and inspire other people to get involved. Cooperation turns individual intentions into a shared effort.

International Cooperation and the Erasmus+ Experience

Climate change does not stop at national borders. Air pollution, rising temperatures and the loss of biodiversity affect people in different countries, so no country can solve these challenges entirely on its own. International cooperation allows students and teachers to exchange experiences, learn from different approaches and understand how common problems can be addressed through shared responsibility.

Taking part in an Erasmus+ project offers more than the opportunity to visit another country. It creates a space for cultural exchange, teamwork and learning through real experiences. Meeting people with different backgrounds helps us understand that, despite our differences, we share many of the same hopes and responsibilities. It also teaches us to listen, communicate clearly and work towards common goals.

The photographs from our experience remind me of the importance of learning beyond the classroom. Working with others, exploring new surroundings and taking part in educational activities can make ideas more meaningful. These experiences show that education can connect environmental awareness with friendship, curiosity and cooperation. They also encourage us to bring what we have learned back to our own school and community.

From Awareness to Action

Awareness is an important first step, but it must be followed by action. After learning about sustainability, we can choose one or two habits to

improve and encourage our friends and families to join us. We can pay attention to how much waste we produce, avoid wasting resources and take part in local environmental activities. We can also share what we learn with classmates so that the benefits of an international project reach more people.

It is important not to become discouraged when change seems slow. Environmental challenges cannot be solved in a single day, and no one can do everything perfectly. What matters is making progress, learning from mistakes and continuing to act. Every reusable item, every saved resource and every person encouraged to care for nature can contribute to a larger positive change.

For me, the main lesson is that sustainability is both a personal responsibility and a collective commitment. We need knowledge to understand the problems, cooperation to find solutions and determination to put those solutions into practice. By combining small everyday actions with wider community efforts, we can help protect the environment and create healthier places to live.

Our Responsibility for the Future

Young people are not only the future of Europe; we are also part of the change happening today. We can make responsible decisions, support environmental initiatives and use our voices to promote a greener way of life. The Erasmus+ CLIMATE experience encouraged me to think more carefully about my own choices and about how education can inspire people to act together.

I hope to use what I have learned to raise awareness among my classmates and to support practical actions at school. Even a simple conversation can encourage someone to save energy, reduce waste or take better care of a green space. When we share knowledge and lead by example, sustainability becomes more than a slogan: it becomes a habit and a common goal.

Sustainability starts with us. Through education, cooperation and small everyday actions, we can help build a cleaner, healthier and greener future for Europe and the world.

“Sustainability starts with us.”

LERasmus – Experiences that teach

Toma Mara • Class X C • Liceul Teoretic „Emil Racoviță” Vaslui



“Steps across borders mean leaps for the future, with the help of Erasmus+.”

Through various Erasmus+ mobilities, the youth at "Emil Racoviță" High School have the chance to learn outside of the classroom walls, directly from life experiences. What is more, they make unforgettable connections, and diversity ends up bringing all of us together.

From the way I see things, these mobilities present opportunities that are impossible to pass on. I have found myself profoundly impacted by this project, and I am grateful to be able to be part of the events that bring students from across the world together. I would like to start with how I perceived the exchange ordeal.

I participated in the Erasmus+ mobility within the C.L.I.M.A.T.E. project, and it took place in Prague (November 2025) and Vaslui (March 2026). To my surprise, the experience turned out to be one that I couldn't possibly forget. I was deeply moved by the bonds that I formed, by the way I could contribute to a worldwide problem, and by the memories that I made there. I can't begin to explain how greatly I was impacted, and it was what I consider to be eye-opening. During the Prague mobility, I was able to learn in a way that was foreign to me – it involved digitalization and communication; students were encouraged to think outside of the box. Comparing this to Romania, where systemized thinking is the most agreed upon method of problem solving, education in the Czech Republic is wildly different. I was able to understand the issues down to the root, and we took home what we learned. To me, learning within the mobility turned out to be fun and inviting, and they taught us in a way that was accessible to our ages. I believe that the teachers from Prague were truly interested in what we had to offer as teenagers, and it was motivating to see someone encourage you to speak up whenever you can.

When our exchange students came to Vaslui, we tried our best to make things as pleasant as possible for them. They came up with suggestions, and we further pondered the problem with green energy. It was incredible seeing everyone work together, and our teachers were incredibly helpful – we even got a presentation based on green energy from a college in Iași!

My experience didn't end with the completed mobility from Prague-Vaslui. Along with my colleagues, we created Eco-Planet – a website/application that helps our high school change its' ways for the better. The app presents a carbon dioxide calculator on an individual scale, and it encourages students to take small steps towards a more sustainable future. I participated with the application at the "Made for Europe" contest, and I was able to get 1st place in nationals. It was an important achievement not only for me, but for our entire school. Now, Eco-Planet remains available to all of our students, and we have reached 4.5k visitors. These numbers prove how important change is, and how if you put your mind to it, you can truly achieve anything you wish for. A green future is waiting; we just have to work towards it!

I would like to end on a more personal note – how Erasmus+ has changed me as a person. Prior to the mobility, I was much shyer, and I couldn't have imagined getting to where I am. Erasmus+ helps people like me learn to grow past the limits they have set for themselves, and I will always encourage everyone to participate. I have remained close to all my connections from the mobility, and I will forever hold Prague close to my heart thanks to this experience. Erasmus+ doesn't only help you learn outside of what you're already familiar with, but it teaches the help of the bonds that you've made.

Erasmus mobilities are an open door to all, and they helped me learn that while borders divide lands, education brings people together. I am glad to be a part of something bigger, and I encourage everyone to try it out for themselves – who knows, they might grow past their our limitations!

The Project That Changed My Life

VELICĂ ȘTEFANIA ALEXANDRA • CLASS XI D



REAL FRIENDSHIPS / NEW PERSPECTIVES / GROWING CONFIDENCE

No matter if you're an extrovert or an introvert, at the end of the day, we humans are social animals that crave social interaction and connections. We are intrigued by other people's experiences and point of views. Erasmus+ is one way to cultivate this instinctual curiosity, with the bonus of learning about other cultures. I can attest that participating in two such programs has definitely had a profound impact on how I view other people and myself and it's something that I'll be eternally grateful for.

I was a painfully shy eighth grader during my first Erasmus+ project that took place in Türkiye and while it was a great starting point for me to begin coming out of my shell, my tenth grade Erasmus+ C.L.I.M.A.T.E. project was a complete game changer. When I found out I got in, I was nervous because I didn't know any of my teammates however they turned out to be the most wonderful people I could've been paired up with, so much so that we're still hanging out even a year after the project started.

I also got to see the gorgeous city of Prague with a wonderful host school and host family. I think one of the best parts was the fact that there were four different countries, which meant that I got to interact with teens not only from Romania and the Czech Republic, but also from France and Germany. The teachers from both our host country and our own were very patient and understanding with every difficulty that we had, something that helped us navigate our activities better.

I feel like a different person in comparison to the shy, awkward and, to be honest, a bit insecure teenager I was before this program. I became bolder, more outgoing and less reserved about meeting new people and stepping out of my comfort zone in general. It is truly an experience every high school student should have at least once.

“

It is truly an experience every high school student should have at least once.

”

Artificial intelligence and its consequences on society

PROFIRE IONUȚ-EMANUEL • CLASS XI F

TECH & SOCIETY / STUDENT OPINION

A double-edged sword: who shapes the future?



01 / Why AI matters

Throughout recent years, I couldn't help but notice the rise of artificial intelligence and its increasing presence in our daily lives, which has become even more evident day by day.

Today, I thought that we could dive deeper into how this double-edged sword that we call artificial intelligence, or AI for short, could impact society as a whole and whether the anxiety that most people feel when they hear about AI is really justified or not.

02 / The promise of AI

AI has its perks, and we cannot deny this fact because, unlike humans, AI is active 24/7, and it reduces mistakes that could be made by humans. In healthcare, AI could detect problems in the human body before symptoms even appear. In education, AI tools could help students study by tailoring lessons to each student's learning speed and breaking down lectures that students might not understand, reducing the possibility of a student becoming overwhelmed or falling behind.

03 / Where the risks begin

I referred to AI as being a double-edged sword, meaning that, besides its positive aspects, there are negative ones that may affect humans, given the fact that AI in the hands of the wrong people could become a tool to harm and misinform.

As we all know, AI can generate cheap videos that look hyperrealistic, which is a problem because, once posted on the internet, they could ruin the image of certain people or, on a much bigger scale, manipulate elections and, at the same time, erode public trust. People could simply claim that any video was generated by artificial intelligence when they are caught doing something unethical or illegal on camera. Quoting Che Guevara he stated "A country that does not know how to read and write is easy to deceive." This quote still stands in our digital age because it highlights how media literacy, education, and critical thinking are essential to fighting misinformation and fake news generated by AI.

AI, trust & the power of thinking for ourselves

04 / AI and the job market

Beyond the manipulation of public opinion, AI can also represent a threat when we are talking about the job market. In the past, machines replaced muscles, and humans shifted towards intellectual work. Nowadays, however, AI has flipped the script and now threatens knowledge workers, creative professionals, and administrative staff. For example, technology companies such as Meta, Microsoft, IBM, have stated that they are slowing down hiring or cutting some members of their teams because AI is much more efficient and productive, reducing the need for additional staff.

05 / Learning or relying?

Now, I want to go more in-depth into the negative impact of AI on students who are becoming more and more reliant on apps such as ChatGPT, Gemini, and so on to help them write essays, solve maths problems, or complete their homework. Personally, I have fallen victim to this myself, and I can't deny that I have used AI before. However, there is a clear problem, and that is AI is taking away the struggle that students need to go through so that they can learn.

06 / Human intelligence still matters

People don't realise that there is a symbiotic type of relationship between AI and humans. AI cannot create anything on its own; it only copies the already existing work of other humans. It cannot create theories, principles, or discover new elements of this world. Humans, on the other hand, are dependent on AI because it eases their tasks. However, we have to remind ourselves that the only ones capable of actually advancing in a world that is based on innovation, and thanks to the brilliant minds that offered us all the tools that we currently have, are humans themselves. I hope that the minds of our future, which have unlimited potential, won't be tempted to bypass the struggles that actually helped us advance.

07 / Final reflections

Besides these positive and negative aspects, people will continue to lose their jobs, and many people will be fed misinformation. However, all of these negative aspects have their own solutions, the most important one being to prevent people from becoming reliant on artificial intelligence and to encourage them to think for themselves so that society can remain productive and not be spoon-fed information by software that will never understand the full potential of the human mind.

FROM THE AUTHOR

“AI is taking away the struggle that students need to go through so that they can learn.”

Experiencing an Erasmus+ project for the first time

NECHITA ALESIA-MARIA • CLASA A XII-A G



This article is dedicated to those students who might be unsure if they would enjoy or if it would even be worth to participate in this type of project, and for those of you who would like to read about a first-timer's experience.

First of all, you need to be willing to put in the work in order for things to run smoothly. Try your best not to postpone your tasks and do them last minute, it will save yourself, and maybe for others, a lot of frustration. This stands from the very first stages of preparing yourself for the interview, to working on group assignments, and all the way to the end of the project.

Second of all, I advise you to communicate with the students you will be working on projects with. Let them know when you are going to start doing your cut of the work. You could also ask them for feedback, so you will be able to make changes along the way instead of realizing after you've finished working on something that you need to start over. I have learned both of these things first-hand.

Of course, the most exciting part of any Erasmus+ projects are the mobilities to other countries. Packing your bags, boarding your flight, going to a new place with a different culture, getting to meet the other students and maybe make new friends, all that good jazz. Personally, I overall enjoyed the workshops I took part in, I found most of them to be quite interesting and interactive, and I especially loved the trips to the other towns and museums. The only workshop I disliked was the one where me and my team couldn't figure out how to work with a computer program, despite the fact that we got instructions.

All in all, despite the effort and the pressure I tend to put on myself, taking part in this project, and getting to visit Poland for the first time in my life has definitely been a very rewarding experience. I have made many fond memories, and I can only hope that more students will be able to participate in these sorts of mobilities in the future.

"Taking part in this project [...] has definitely been a very rewarding experience."

Prague Through New Eyes: An Erasmus+ Journey of Communication and Empathy

Vidru Călin-Ștefan | Clasa a X-a A



“Learning about Europe begins with meeting people, listening to their stories and treating differences with respect.”

Taking part in an Erasmus+ experience in Prague, the capital of the Czech Republic, was an opportunity to discover a new culture, improve my communication skills and understand everyday life from a different perspective.

I travelled with my colleagues Brăhășțianu Rareș, Toma Mara, Velică Alexandra, Anicoleta Tocariuc and Duluman Ștefan.

Together, we explored the city, met local people and learned lessons that could not have been taught in a classroom alone. One of the most memorable places we visited was the Franz Kafka Museum.

The visit introduced us to the life and work of one of Prague's best-known writers and encouraged us to think about the connection between literature, identity and the city in which a writer lives.

Seeing how culture is presented in a museum helped me appreciate the importance of preserving a country's artistic heritage.

It also reminded me that travelling is not only about taking photographs of famous places, but also about understanding the stories behind them.

An especially meaningful part of the exchange was communicating with our host families. My host was Olga, a 17-year-old girl.

Talking with someone close to my age gave me the chance to compare our routines, interests and ways of seeing the world. Although we came from different backgrounds, communication helped us find common ground.

I became more confident about asking questions, listening carefully and expressing my thoughts in English.

These skills are important not only when travelling, but also when meeting new people in everyday life.

The experience also made me more aware of the challenges that some people face in public spaces.

We discussed situations such as moving around when you cannot walk easily or pushing a child in a stroller through heavy snow.

Conditions that may seem ordinary to some people can become serious obstacles for others. Snow, stairs, crowded pavements or a lack of accessible routes can make a simple journey difficult.

This helped me understand why empathy and accessible public spaces matter.

A considerate community should think about people with different needs, rather than assuming that everyone experiences the city in the same way.

During our stay, we visited a large part of Prague and discovered its streets, architecture and lively atmosphere. Exploring the capital together also strengthened our teamwork. We had to communicate, make decisions and help one another as we moved from one place to another. Every conversation and shared discovery contributed to our learning.

The education system in Prague, Czech Republic, seems to be much calmer than the one in Romania. I noticed this difference when I attended an English lesson in a school in Prague.

During the class, we played a fun game in which we had to find a city, a country, and a type of food starting with a specific letter.

Everyone participated in the activity, and the atmosphere was peaceful and enjoyable.

Compared to what I am used to in Romania, the classroom seemed quieter and more organized, which made it easier for students to concentrate and enjoy the lesson.

This experience showed me how a calm learning environment can make school activities more pleasant and effective.

Looking back, this Erasmus+ journey was much more than a trip abroad.

It helped me become a more open-minded communicator and encouraged me to notice the experiences of people whose daily lives may be different from mine.

I returned with memories of Prague, new friendships and a clearer understanding of European cooperation.

Most importantly, I learned that learning about Europe begins with meeting people, listening to their stories and treating differences with respect.

More than a project: Erasmus+ through my eyes

Brăhăştianu Rareş-Ştefan | Clasa a XI-a F



“Always go for it, even if you are scared to try.”

From my point of view, the best lessons are not learned only in a classroom, but through the experiences we share with other people.

My Erasmus+ experience in Prague, Czechia, was an opportunity to discover a new city, learn how to protect our planet and develop skills that I will carry with me long after the project ended.

The project focused on climate related topics and encouraged me to work together, exchange ideas and create projects in teams.

One of my favourite parts were the interactive activities organised around the city.

Instead of discovering Prague only by visiting its landmarks, I had the chance to explore it in a more meaningful way while learning about the importance of protecting our planet.

This combination made the experience both educational and enjoyable. Working in teams was another important part of the project.

Collaborating with other students taught me that everyone brings different ideas and perspectives. It helped me understand that environmental challenges require collective effort.

Protecting the climate is not just the responsibility of governments or organisations, it starts with the choices we make every single day.

Behind the educational activities, the people I met made the experience truly special. I enjoyed working with them, getting to know them while making connections.

Meeting people from other backgrounds reminded me that, even when our cultures are different, we can still have anything in common.

Respect can bring people together and help us discover the world through other perspectives. Personally, this Erasmus+ experience helped me become more confident in myself.

Collaborating with others and contributing to the project itself encouraged me to step out of my comfort zone.

Also, I understood that if I think I cannot do something right, I should try anyway in order to learn and educate myself. Always go for it, even if you are scared to try.

Another meaningful part of the experience was discovering Prague, a city I had wanted to visit for a long time. Exploring it through interactive activities made my visit even more memorable.

I appreciated not only the opportunity to see a new place, but also the chance to connect that discovery with a topic that matters to our future: environmental sustainability.

Looking back, I would gladly take part in another project like this. Erasmus+ showed me that learning can happen anywhere, especially when people come together with open minds and a willingness to share. The experience gave me new friendships, greater confidence and a better understanding of teamwork, cultural diversity and environmental responsibility.

Dincolo de note: Ce învățăm în anii de liceu?

BAHRIM TEODORA | Clasa a X-a C



Pentru un elev de liceu, zilele din viața unui școlar înseamnă un parcurs intens printre discipline, lecturi, proiecte și notări constante. În era digitalizării contemporane, fiecare notă obținută la școală ajunge instantaneu pe ecranul telefonului elevului, respectiv părintelui. Orice persoană consideră că școala se rezumă la medii și la cifre pe o platformă electronică, adică medii. Însă, dacă observăm mai în amănunt, deducem că valoarea reală a studiului, a cărții și a educației școlare nu poate fi măsurată doar printr-un click pe o aplicație digitală.

În primul rând, liceul este spațiul în care ne formăm cultura generală și modul de gândire. Orele de matematică, română, istorie și așa mai departe, nu ne oferă doar răspunsurile la întrebările pentru teste, ci ne învață cum să analizăm un text, cum să gândim logic, cum să înțelegem lumea în care trăim în timp ce ne dezvoltă anumite abilități cognitive. Cartea și lectura rămân resursele dezvoltării noastre sacre ai educației noastre: ele ne deschid noi orizontul, ne extind vocabularul și ne oferă repere istorice și culturale esențiale despre cum a avansat lumea.

În al doilea rând, rigurozitatea studiului ne formează disciplina intelectuală. Munca constantă pentru un subiect greu, efortul de a înțelege o teorie complexă și căutarea răspunsurilor prin documentare ne învață ce înseamnă perseverența. Școala ne oferă acces la cunoaștere structurată, iar această bază solidă ne va ajuta indiferent de profesia pe care ne-o vom alege.

Și nu în ultimul rând, dincolo de partea academică, liceul completează această pregătire prin experiențe de echipă, proiecte precum cele din programul Erasmus+ care ne învață despre valorile europene și o lume democratică, ceea ce reprezintă educația incluzivă, competențe digitale, inteligență emoțională, sustenabilitate și participarea activă a tinerilor.

În concluzie, catalogul digital măsoară un rezultat de moment, dar nu poate preciza profunzimea cunoștințelor și pasiunea pentru cunoaștere. Notele sunt trecătoare, însă cultura, capacitatea intelectuală și cărțile citite în anii de liceu rămân temelia și bazele viitorului nostru.

„Notele sunt trecătoare, însă cultura, capacitatea intelectuală și cărțile citite în anii de liceu rămân temelia și bazele viitorului nostru.”

01 REAL STORIES / REAL OPINIONS

THE ESSENTIAL VALUES FOR BOTH INDIVIDUALS AND SOCIETY

COTÎRCI IOANA-MARIA • CLASS XII G • COORDINATING TEACHER: PROF. TOMA LOREDANA



INTRODUCTION

As a teenager in today's generation I am encouraged more than ever to express my opinion, address problems and find solutions in my own way. At the same time, as I grew older and got in touch with the past my parents and grandparents lived through, marked by limitations in matter of personal opinion and suppressed voices, I can look at their experiences full of empathy and learn to not limit myself--my mind and voice--confirming with no judgement for the past that we no longer live that way now.

I chose to address the topic of "Young Perspectives- Our Opinions, Our Future" in order to highlight the importance of having opinions and well-defined values, the risk of remaining uninvolved in the society you live in, participation being essential whether through thought, idea or action.

This paper focuses on demonstrating the evolution of our society and how people with confidence in their ideas helped build it. In order to avoid a rigid approach, I intend to include short essays and articles of opinion regarding culture, society and values.

THE BOWED HEAD IS NOT CUT BY THE SWORD

As the Romanian saying goes, "The bowed head is not cut by the sword", suggesting that submission or compliance can help a person avoid conflict or punishment. I often heard my grandmother choosing these words in common situations where some kind of punishment wasn't even discussed, moreover applied, awakening in me the questions 'what led to this?'; 'is she the only one who sees the world that way?'.

My grandmother was born during Communist Romania, this not being an explanation but rather the context. Looking back, without judgement, obedience was ingrained in society, not an overnight event. People were, indeed, punished for different points of view especially for expressing them out loud even through literature, a fact that instilled fear and obedience into people's minds. Every time the society kept silent, accepting the "truth" that was presented to them contributed to actively learning something, later proved difficult to unlearn--that their voice didn't matter, and more than that, it is dangerous to even have one.

“We can learn from both situations to never blindly follow something that doesn’t sit right with us”

Things were not so simple but more nuanced than that, that’s why we can’t condemn their past but we must take their experiences and turn them into gold by learning from them. Instead I intend to present a more researched perspective: The Hofling Experiment(1966). Confirming the experiment, a supposed “doctor” phone-calls a hospital’s nurses, breaking the hospital’s norms and demanding them to administer a patient with too much of a medication, more than allowed. 95% of the hospital’s nurses were on the edge of following what the “doctor” instructed them but the experiment was stopped at the right moment. The study demonstrates that people tend to submit to an authorized person perceived as legitimate, even when the orders seem wrong and don’t correspond with both ethical and professional values, cases that can have serious and dangerous consequences. Although these situations occurred in different contexts, both illustrate how authority can influence people’s decisions and suppress independent judgment.

We can learn from both situations to never blindly follow something that doesn’t sit right with us, but first you must get to know who you are and build confidence in your own judgement . In the first example I wanted to highlight what turn an entire society takes and one of the consequences in each individual’s life. The second example follows to show the influence we may have on others (nurse to patient). What do both situations have in common? On one hand, the danger of lacking strong and defined values both as individuals and a society, as on the other hand, the importance of questioning–ourselves, others and the world around us.

In conclusion,it is essential to train your own brain into curiosity, logical thinking and courage in order to stand up for yourself and others,conflict being avoided through understanding and responding in a professional manner instead of simply obeying, risking not only your integrity, but more serious matters. To continue this article of opinion, I will recite once again the quote I know from my grandmother, who seems to have forgotten the rest of it: “The bowed head is not cut by the sword,

But through humility is the neck that bends” .

GREAT MINDS, EVEN GREATER REVELATIONS

In order to associate the second half of the Romanian saying I quoted with a real-life figure I intend to present in my last part of my paper The Legacy of Rosa Parks.

During the second half of the XX century, even though slavery in America was abolished, there were still laws designed to separate the afro-american community from the rest of the Americans, demonstrating that racial segregation didn’t end everywhere. For example, in the state of Alabama, black Americans had to cede their seat in the bus in favor of a white person, but for a fearless and inspiring woman, that didn’t sit right with her. Instead of allowing the unfair treatment towards her, Rosa Parks refused to give up her seat on the 1st of December 1955. Although it seemed like a simple act, it sparked a large-scale protest known as the Montgomery Bus Boycott. For more than a year, thousands of African Americans refused to use public buses. One of the leaders of this boycott was Martin Luther King Jr., who later became one of the most important figures of the Civil Rights Movement. What did her act of resilience lead to? She helped bring an end to racial segregation on public buses, inspired millions of people to fight peacefully for their rights and became known as the "Mother of the Civil Rights Movement", proving that her disobeying was not in vain.

What we can keep in mind from her bravery is that even if a system is against us, one step at a time, the situation can take a massive turn. Rosa Parks was one of the sparks that fed the fire of justice, fire that still warms up her community and inspires other communities as well , for this reason the last part of the proverb “But through humility is the neck that bends” describes her best.

<https://www.britannica.com/biography/Rosa-Parks>

<https://www.simplypsychology.org/hofling-obedience.html>

Competențe pentru viață, educație și valori europene

Tătaru Ștefan | Clasa a XII-a A



„Fiecare tânăr are o voce care merită ascultată și idei care pot contribui la schimbare.”

În societatea contemporană, educația reprezintă mai mult decât acumularea de cunoștințe și obținerea unor rezultate școlare bune. Ea trebuie să pregătească tinerii pentru provocările vieții, dezvoltându-le gândirea critică, comunicarea, empatia, creativitatea și responsabilitatea. Tema „Skills for Life, Voices for Europe” evidențiază legătura dintre dezvoltarea personală și valorile europene, precum libertatea, democrația, egalitatea și respectul pentru diversitate. Prin educație, tinerii pot deveni cetățeni activi, capabili să contribuie la construirea unui viitor mai bun.

Competențele pentru viață – fundamentul dezvoltării personale

Competențele pentru viață sunt abilități care ne ajută să luăm decizii, să rezolvăm probleme și să ne adaptăm schimbărilor. Printre acestea se numără gândirea critică, comunicarea eficientă, colaborarea și capacitatea de a învăța permanent. Recomandarea Consiliului Uniunii Europene din 2018 privind competențele-cheie pentru învățarea pe tot parcursul vieții subliniază importanța dezvoltării acestor capacități pentru participarea la societate și integrarea profesională.

De exemplu, realizarea unui proiect școlar în echipă îi învață pe elevi să își organizeze timpul, să împartă responsabilitățile și să respecte opiniile celorlalți. Astfel, școala devine un spațiu în care cunoștințele teoretice se transformă în experiențe utile pentru viața de zi cu zi.

Educația digitală și gândirea critică

Dezvoltarea tehnologiei oferă numeroase oportunități de învățare, dar presupune și responsabilități. Internetul facilitează accesul la informații, însă nu toate sursele sunt credibile. De aceea, tinerii trebuie să învețe să verifice informațiile, să identifice dezinformarea și să utilizeze responsabil instrumentele digitale și inteligența artificială.

Gândirea critică îi ajută să analizeze argumente, să compare perspective și să formuleze opinii fundamentate. Utilizată corect, tehnologia poate stimula creativitatea și colaborarea, fără a înlocui contribuția personală și efortul intelectual.

Inteligența emoțională și valorile europene

La fel de importante sunt empatia, autocunoașterea și capacitatea de a gestiona conflictele. Înțelegerea emoțiilor proprii și ale celorlalți contribuie la construirea unor relații sănătoase și la prevenirea discriminării. Respectul, toleranța și solidaritatea sunt esențiale într-o Europă caracterizată prin diversitate culturală și lingvistică.

Programul Erasmus+ oferă oportunități de cooperare și schimb intercultural, ajutând participanții să descopere tradiții diferite și să înțeleagă importanța colaborării. Astfel, experiențele educaționale europene pot dezvolta atât competențe practice, cât și sentimentul apartenenței la o comunitate bazată pe valori comune.

Responsabilitatea față de societate și mediu

Educația trebuie să încurajeze și implicarea civică, precum și protejarea mediului. Participarea la activități de voluntariat, reducerea risipei și promovarea reciclării sunt exemple de acțiuni prin care tinerii pot contribui la dezvoltarea durabilă. Aceste inițiative demonstrează că schimbarea începe prin responsabilitate individuală, dar devine mai eficientă prin cooperarea întregii comunități.

În concluzie, competențele pentru viață reprezintă fundamentul unei educații moderne, orientate spre dezvoltarea unor persoane autonome, responsabile și implicate. Prin cultivarea gândirii critice, a comunicării, a empatiei și a responsabilității digitale și ecologice, școala îi pregătește pe tineri să facă față provocărilor viitorului. În același timp, valorile europene oferă repere pentru conviețuire și cooperare. Fiecare tânăr are o voce care merită ascultată și idei care pot contribui la schimbare. A avea competențe pentru viață înseamnă a fi pregătit să înveți, să alegi și să acționezi; a avea o voce europeană înseamnă a participa cu responsabilitate la construirea unui viitor comun.

Bibliografie

- Consiliul Uniunii Europene (2018). Recomandarea privind competențele-cheie pentru învățarea pe tot parcursul vieții .
- Consiliul Europei (2018). Reference Framework of Competences for Democratic Culture .
- Comisia Europeană. Erasmus+ Programme Guide , programul pentru educație, formare, tineret și sport.

Dincolo de emoție, o experiență care mi-a schimbat perspectiva: vizita la Parlamentul European din Strasbourg

Artene Rebeca • Clasa a XI-a F



“Europa devine mai apropiată atunci când ai ocazia să o descoperi prin oamenii pe care îi întâlnești.”

Există experiențe pe care le trăiești cu atât de multă emoție, încât, chiar și după ce se încheie, îți este greu să realizezi pe deplin cât de norocos ai fost să faci parte din ele. Pentru mine, participarea la programul EPAS și oportunitatea de a ajunge la Parlamentul European reprezintă una dintre acele experiențe pe care le voi păstra mult timp în suflet.

Nici acum nu pot să nu mă întreb cum am reușit să ajung într-o instituție atât de importantă pentru viitorul nostru, al tinerilor europeni. Dacă înainte Parlamentul European era, în principal, un loc despre care învățam la școală, după această experiență a devenit un spațiu pe care am avut șansa să îl descopăr dincolo de paginile manualelor. Am înțeles mai bine că Europa nu înseamnă doar instituții, legi și decizii, ci și oameni, oportunități și valori comune. Sunt profund recunoscătoare pentru această șansă și pentru programul EPAS, care le oferă elevilor posibilitatea de a se apropia de lumea europeană și de a înțelege mai bine ce înseamnă să fii cetățean european.

Unul dintre cele mai interesante momente ale vizitei a fost participarea la dezbateri, în cadrul cărora am avut ocazia să votez, asemenea parlamentarilor europeni. Pentru mine, a fost o experiență deosebită să nu fiu doar un simplu observator, ci să pot lua parte activ la un proces care reflectă modul în care sunt discutate și adoptate deciziile la nivel european.

Dincolo de vizita în sine, ceea ce a făcut această experiență cu adevărat specială au fost oamenii pe care i-am întâlnit. Am avut ocazia să cunosc persoane noi, să schimbăm impresii și să descoperim cât de ușor ne putem apropia unii de alții, chiar dacă venim din locuri diferite. Un moment care mi-a rămas în minte a fost cel din timpul mesei, când am întâlnit două fete din Estonia. Conversația cu ele s-a transformat într-un prilej de a ne cunoaște mai bine, iar grupul nostru s-a împrietenit cu ele. A fost o dovadă simplă, dar frumoasă, că uneori câteva cuvinte, un zâmbet și dorința de a cunoaște oameni noi sunt suficiente pentru a crea legături autentice.

De asemenea, am legat o relație deosebită cu elevii din Piatra Neamț, de la Colegiul Național „Petru Rareș” care au avut, la fel ca noi, oportunitatea de a vizita Parlamentul European. Deși proveneam din comunități diferite, am descoperit că aveam multe

lucruri în comun și că împărtășeam aceeași bucurie pentru experiența pe care o trăiam. Sunt oameni pe care mă bucur că am avut ocazia să îi cunosc și care au contribuit la frumusețea acestei călătorii. Pentru mine, acest lucru demonstrează că astfel de programe nu oferă doar informații și experiențe educaționale, ci creează și legături între tineri, legături care pot continua mult după încheierea unei vizite.

Nu pot vorbi despre această experiență fără să le mulțumesc doamnelor profesoare care au făcut posibilă această oportunitate. În spatele unei asemenea experiențe se află implicare, responsabilitate, muncă și dorința de a le oferi elevilor șansa de a descoperi lucruri noi. Le sunt recunoscătoare pentru efortul depus, pentru sprijinul oferit și pentru faptul că ne-au ajutat să ajungem într-un loc care, pentru mulți dintre noi, părea atât de îndepărtat. Astfel de inițiative ne arată cât de important este rolul profesorilor care nu se limitează la a ne transmite informații, ci ne încurajează să explorăm, să avem curaj și să profităm de oportunitățile care ne pot schimba perspectiva.

Privind în urmă, îmi dau seama că m-am întors din această experiență cu mult mai mult decât am plecat. Am câștigat amintiri, am cunoscut oameni noi și am înțeles mai bine importanța deschiderii către alte culturi și a implicării în comunitatea europeană. Mai ales, am rămas cu sentimentul de recunoștință pentru faptul că am putut trăi ceva ce, poate, înainte îmi imaginam doar.

Pentru mine, EPAS nu a însemnat doar o vizită la o instituție europeană, ci o experiență care mi-a demonstrat că oportunitățile pot deveni realitate atunci când există implicare, sprijin și dorința de a învăța. Iar dacă ar fi să rezum această călătorie într-o singură idee, aș spune că Europa devine mai apropiată atunci când ai ocazia să o descoperi prin locurile pe care le vizitezi și, mai ales, prin oamenii pe care îi întâlnești.

Experiența EPAS LER la Euroscola 2025

Gache Lucian-Andrei • Clasa a XII-a E • Ambasador Junior EPAS



“Participarea activă și exprimarea argumentată a opiniilor pot influența dezbaterile publice.”

În octombrie 2025, am participat la Strasbourg, alături de 12 ambasadori juniori ai Liceului Teoretic „Emil Racoviță” Vaslui și de 3 ambasadori seniori, la programul Euroscola. Suntem prima generație a liceului nostru care face parte din programul EPAS (European Parliament Ambassador School), iar participarea a avut ca obiectiv reprezentarea instituției noastre de învățământ la forul decisiv european.

Deplasarea a inclus două opriri culturale, în capitalele Ungariei și a Austriei. La Budapesta, grupul nostru a vizitat Biserica Matia și Palatul Regal de pe colina castelului, precum și un punct de observație pe dealul Buda, de unde se văd Dunărea și clădirea Parlamentului Ungariei. La Viena am vizitat Palatul Belvedere, ansamblu arhitectural baroc de referință pentru patrimoniul cultural austriac.

La Strasbourg am vizitat sediul Parlamentului European, inclusiv atriumul „Louise Weiss”, unde am realizat o fotografie cu drapelul României. Prezența în instituția care reprezintă cetățenii Uniunii Europene a avut o semnificație deosebită pentru noi toți, ca elevi și ca cetățeni români.

Componenta principală a deplasării a fost sesiunea „Euroscola”, desfășurată în hemiclul Parlamentului European. Elevi din mai multe state membre au ocupat locurile europarlamentarilor și au participat la dezbateri, în mai multe limbi oficiale, cu sprijinul interpretării simultane. În cadrul sesiunii, am

luat cuvântul și am adresat o întrebare privind o problemă de actualitate care afectează drepturile fundamentale ale omului. Intervenția a presupus documentare prealabilă, formularea clară a întrebării și exprimarea argumentată în fața unei audiențe internaționale.

Experiența mi-a oferit o înțelegere mai bună a modului de funcționare a instituțiilor europene și a importanței implicării tinerilor în procesele democratice. Interacțiunea cu elevi din alte state membre a evidențiat diferențele de perspectivă, dar și valorile comune ale Uniunii Europene: libertatea, egalitatea și respectul pentru demnitatea umană. Am concluzionat că participarea activă și exprimarea argumentată a opiniilor pot influența dezbaterile publice.

Consider că astfel de programe sunt utile pentru formarea cetățenilor europeni informați și responsabili și recomand participarea elevilor la inițiative similare.



Erasmus+

Experiențe de neuitat și noi orizonturi.

Mulumim pentru lectură!

Revistă digitală Erasmus+ realizată de elevii și profesorii
Liceului Teoretic «Emil Racoviță» Vaslui.

Comitet de redacție

Scutaru Cezarina Mihaela

Sprâncenatu Monica

Hulubei Daniel

Toma Loredana

Pracsiu Virginia-Hortensia

Jitariu Constantin

Contact

tomalore1978@gmail.com

www.lervs.ro