

Prima revista  
Din seria  
"Experiență  
de Alecsandrișt"  
☆

# PANDEMIA

*Realizat de elevii clasei a  
X-a D din Proiectul EPAS*

# CARE NE-A

*Liceul Teoretic  
"Vasile  
Alecsandrișt"- Jasi*

# SCHIMBAT

*Coordonator- Mihaela Basu*

# VIATA

**START  
ONG**  
by Kaufland

## **Ediția din această lună cuprinde:**

- 1. Cea mai gravă pandemie a lumii moderne**
- 2. Problema noastră / Jocurile pandemiei**
- 3. Părerea TA contează!**

Cea mai gravă pandemie a lumii moderne - Gripa spaniolă

Anul 2020 va fi rămâne marcat de un mare eveniment, pandemia de coronavirus. Acest virus ne-a schimbat viețile, exact cu le-a schimbat acum 100 de ani gripa spaniolă viețile oamenilor. Ei s-au confruntat cu un hazard nemaîntâlnit în timpul unuia dintre cele mai sângeroase conflicte din toate timpurile, Primul Război Mondial. Nu s-a știut timp de zeci de ani ce s-a întâmplat în 1918. Erai norocos dacă nimeni în familia ta nu murise de gripă. Era o boală misterioasă, ce părea familiară, asemănătoare cu o răceală dar oamenii care păreau sănătoși mureau după 12 ore, cei mai mulți fiind tineri. Era o imagine îngrozitoare, pacienții aveau parte de sangerări explozive pe nas, gură, ochi în timp ce se sufocau până deveneau albaștri.

Realizat de Ambasadorii Juniori ai proiectului EPAS din clasa a X-a D: Agapi Romina, Carare Bianca, Cărăușu Andrei, Cuhăr Andreea, Hordilă Ștefan, Ivașcu Cosmin, Rotsching Hannelore.



. Cadavrele aveau culoarea neagră și mulți au crezut că este vorba de ciumă. În acea perioadă, oamenii au încercat să mascheze acest eveniment, cenzurând presa, deoarece lumea era în război, iar faptul că Spania este slabită și copleșită de această boală nu putea să apară în ziare. Însa neutralitatea Spaniei în conflictele mondiale, a făcut ca prima știre să apară în 1918 și să fie legată de îmbolnăvirea regelui lor.

Gripa era o boală cauzată de virusul « Influenza » care vine de la păsări. El se modifică constant și suferă mutații, însemnând că printr-o combinație mai multor gene ajunge să se transmită la om printr-un intermediar.

La mijlocul secolului 19 au apărut schimbări majore în medicină cauzate de apariția curentului iluminist și al revoluției industriale.

. A apărut microscopul și s-a descoperit o lume nouă pe lamele, lumea bacteriilor. Tot în această perioadă a apărut teoria microbului care spune că bolile apar datorită unor microorganisme și diferă în funcție de tipul acestuia, dar aceasta a fost acceptată după abia mai bine de 50 de ani, după ce a fost prezentată în « Postulatele lui Koch ».

Se consideră că boala era în lume de mai bine de câteva luni și a apărut în Kansas, iar când au apărut primele cazuri s-a vorbit într-un jurnal medical despre un fapt că există un Influenza mai agresiv. America era în plin război și la mai puțin de 400 km de Haskell County, locul unde au apărut primele cazuri, se afla al doilea cel mai mare canton de pregătire al soldaților din America cu peste 60 de mii de viitori soldați. Între 21 și 28 februarie 1918 au revinit din permisie foarte mulți soldați cu gripă care au stat în barăci supraaglomerate, acestea devenind un mediu propice de transmitere al virusului.

În acea perioadă 1200 de soldați au fost spitalizați, mii au primit o îngrijiri medicale improvizate și mulți au murit, dar nu într-un procent îngrijorător. Aceștia trebuiau transportați către alte cantoane, cu trenul, ca mai apoi să ajungă în porturi de unde mergeau spre Franța.

William Gorgas ,un medic militar, spunea că bolileucid mai mulți soldați decât luptele și a dat diferite avertismente despre o posibilă epidemie, el fiind ignorat. 24 din cele 36 cantoane de pregătire au fost lovite de epidemie. Când soldatii au ajuns în Franța, boala s-a răspândit foarte repede. Germania a fost lovită într-atat de tare, încat a trebuit să-și anuleze cea mai mare ofensivă. Gripa a ajuns și în Spania ,locul unde s-a vorbit prima oară despre aceasta și numărul alarmant de bolnavi. Atunci virusul a început să fie luat în serios.

Pe 10 august 1918 ziarele scriu că epidemia a trecut, dar erau sădite semințele pentru valul al doilea de îmbolnăviri.

Pentru a înțelege mai bine de ce a fost atât de agresiv acest virus trebuie să înțelegem cum funcționează acesta. Virusul nu este un organism viu ci material genetic (ARN) care se lipește de celulele sănătoase și le infectează cu informația sa pentru ca acea celulă să producă sute de mii de copii până la moartea acesteia.

Așa se explică și moartea rapidă a doctorilor și asistentelor. Aceștia luau contact cu un număr mare de infectati, celulele lor ajungând să producă un număr mult mai mare de copii ale virusului decât pacienții în sine. Acesta trebuie să sufere două mutații consecutive pentru a se putea transmite de la animal la om și de la om la om. Virusul Influenza s-a adaptat la gazdele sale și la diferite tipuri de climă, în primul val acesta calibrându-se la acestea.

În al doilea val virusul a devenit mult mai letal decât până acum deoarece acesta își testa limitele, observând cât de mult poate să reziste gazda. În al treilea val și ultimul acesta a fost mai puțin agresiv dar la fel de letal. Ca o mașină care merge la turajie maximă, puțin sub limită.

Un studiu de caz făcut pe orașul Philadelphia ne arată cum a acționat virusul. Acest oraș era suprapopulat, avea 1.7 milioane de rezidenți care au apărut peste noapte. Era condus de un baron local, prezenta toți factorii necesari pentru răspandirea unui virus. În septembrie 1918 au început să apară primele cazuri iar ziarele, cenzurate, au trebuit să scrie cum că situația este sub control și că nu este nimic în neregula. Pe 28 septembrie 1918 era programat cel mai ambițios eveniment din istoria orașului care avea ca scop strângerea de fonduri pentru război.

Peste 200 de mii de oameni s-au prezentat la acest eveniment urmând ca în 3 zile spitalele să fie pline de pacienți infectați cu gripa spaniolă. Foarte mulți dintre acestia mureau ajungând să fie și câte 4500 de morți în fiecare zi. Mureau atât de multi oameni încât cimitirele erau pline ne mai fiind gropari care să îngroape cadavrele. Oamenii de știință din acea perioadă considerau că gripa spaniolă era cauzată de o bacterie, nu de un virus deoarece ideea de virus era peste capacitățile lor fiindcă nu puteau să-l vadă la microscop fiind în continuare un lucru nou și neexplorat.

Exact ca un incendiu devastator acesta a ars totul în cale până nu a mai avut ce arde marcând o perioadă întunecată din istoriei omenirii.

Sursa: The Great Influenza de John M. Barry





**START  
ONG**  
by Kaufland

## 2. PROBLEMA NOASTRA



In ziua de azi nu stim la ce sa ne asteptam. Poate sa fie o problema a adolescentei sau una de sanatate, dar ambele sunt importante. Chiar daca avem probleme trebuie sa stim sa trecem peste ele. Pandemia este una din acestea si trebuie sa ne ascultam si sa ne intelegem pentru a rezolva aceasta problema la nivel mondial. De aceea, in ultimele 2 saptamani am postat cat mai multe pe pagina noastra de instagram, experienta\_de\_alecsandrist, unde am fost interesati sa discutam problema pandemiei cu voi pentru a gasi solutii.



[https://instagram.com/experienta\\_de\\_alecsandrist?igshid=18yefmv7ghe2j](https://instagram.com/experienta_de_alecsandrist?igshid=18yefmv7ghe2j)

## JOCURILE PANDEMIEI

„Daca esti pozitiv este mai bine”. Buna dispozitie este mereu bine venita, mai ales in aceasta perioada, de aceea trebuie sa stim cum sa ne distram si sa ne distragem atentia de la problemele zilelor de azi. Nu trebuie sa uitam ca exista un virus periculos si ca trebuie sa protejam persoanele dragi dar si cele necunoscute. Prin carantina putem sa ne asiguram familia si prietenii. De aceea in aceasta perioada este foarte important sa petrecem cat mai mult timp cu familia.

Prin jocuri interactive poti face timpul sa treaca mai repede. Aici sunt cateva idei de jocuri:

- o metoda moderna este consola (Ps4, Xbox), cu care putem interactiona cu prietenii la distanta
- moduri artistice prin care te poti exprima (colorat, desenat, crosetat, prin a canta un instrument sau cu vocea, a dansa etc.)



- poti sa ti refaci o camera din casa, dormitorul sau living ul, poti sa l varuiesti sau sa reasezi mobila
- sa petreci mai mult timp cu fratele sau sora ta
- sa citesti o carte noua
- sa incerci gatitul
- sa te uiti la un documentar/film/serial
- sa inveti pentru o materie anumita etc.

Noi am fost interesati de parerea voastra in legatura cu inceperea scolii. Am primit multe raspunsuri si reiese ca este stesant pentru unii din voi sa invetati cu acest virus , unele persoane ne au spus ca nu se descurca cu mediul online si inainte sa incepem scoala, ar fi trebuit sa primim un mesaj cu explicatiile folosirii acestor aplicatii.

Aici sunt cateva mesaje de la voi:

„Invatamantul hibrid reprezinta un dezavantaj pentru cei din mediul online, avand in vedere problemele de conexiune si vederea la tabla ( unii profesori chiar se enerveaza daca li se cere de prea multe ori sa mute camera)”.- 9B



**CATEVA JOCURI CARE NE-AU FACUT CARANTINA MAI FRUMOASA!** ❤️



# Părerea TA contează!



Cu toții cunoaștem problema principala a anului 2020 care ne-a schimbat modul de viața pe multe planuri, dar ne-a influențat și gândirea într-o manieră pozitivă sau negativă în funcție de tăria de caracter a fiecăruia. Cu toții știm numerele care ne dictează viața de la începutul lunii martie, cu toții știm deciziile care se iau zi de zi și ora de ora pentru binele nostru, dar câți dintre noi știm cum se simt cei din jurul nostru, și nu doar din punct de vedere al sănătății?

Zilele trecute prin intermediul paginii noastre de Instagram (@experienta\_de\_alecsandrist) și prin intermediul Adservio am reușit să adunăm toate părerile elevilor și profesorilor dispuși să colaboreze cu noi. În cadrul unor interviuri private am adunat foarte multe răspunsuri elaborate care ne răspund la principala întrebare "TU CUM TE SIMȚI ÎN PANDEMIE?".

Am pus o multitudine de întrebări diferite elevilor, iar mulți dintre cei cu care am vorbit au menționat faptul că școala online și sistemul hibrid "sunt unica modalitate prin care vom trece prin această perioadă fără precedent". Întrebarea de la care începeam fiecare interviu cu elevii era "CE PĂRERE AI DESPRE SITUAȚIA ACTUALĂ?" și bineînțeles că părerile erau împartite. Spre exemplu Eduard Bucataru din clasa a XI-a D ne-a spus faptul că varianta hibrid este una dintre cele mai bune în momentul actual. "Îmi place să învăț online, sunt ore la care înțeleg și învăț exact ca la școală.", a menționat de asemenea elevul. Pe de altă parte, am primit și răspunsuri care nu susțineau sistemul hibrid, ci sistemul online.

Elevul Alex Pufnei din clasa a IX-a B ne-a răspuns întrebărilor în perioada de 14 zile în care școala noastră a avut cursurile doar în mediul online, iar părerea lui este că: "Învățământul hibrid reprezintă un dezavantaj pentru cei din online, având în vedere problemele de conexiune și vederea la tablă. În ceea ce privește situația de acum (complet online), consider că este mai OK pentru toată lumea, dovedind faptul că sunt doar 2 opțiuni, ori mergem cu toții la școală, ceea ce este imposibil în momentul de față, ori facem tot online."

De asemenea eleva Teodora Iacob din clasa a XI-a A, eleva care ne-a reprezentat anul trecut scoala in cadrul unei sedinte in Parlamentul European din cadrul proiectului EPAS, ne-a impartasit din ideile ei legate de SOLUTIILE pe care atat elevii cat si profesorii ar putea sa le adopte pentru o mai buna comunicare elev-profesor. "Să își planifice timpul pentru a-l folosi cu cap, chiar daca nu se merge la școală. Să conștientizeze importanța participării la orele online, pentru că absenteismul în această perioadă este echivalent cu cel clasic. Să comunice cu profesorii, atunci când exista impedimente de factura tehnica care pun probleme invatatului (ex. elevul nu a văzut la tabla sau nu a înțeles scrisul pe tabla virtuala etc.) sau atunci când sunt nelămuriri legate de conținut."

O alta idee a venit din partea elevei Alexandra Stefania din clasa a IX-a E care considera ca acei copii care locuiesc in mediul rural ar trebui sa primesca de la stat tablete sau telefoane care sa faciliteze invatarea online si, de asemenea sa se perfectioneze toate platformele online din toate punctele de vedere.

Am avut placerea sa discutam si cu doamna Prof. consilier scolar Cristina Emanuela Vamesu, Psiholog specialist in psihologie educationala, consiliere scolara si vocationala. Am rugat-o sa ne raspunda la trei intrebari care la prima vedere pot parea simple, dar care au nevoie de raspunsuri complexe pentru a putea acoperi macar o parte din ideile care iti vin atunci cand le citesti:


1. Cum este văzută învățarea online prin ochii unui psiholog?
2. Cum credeți că sunt influențate atenția și implicarea elevilor de orele online?
3. Ce schimbări considerați că au avut loc în modurile de a gândi și a comunica ale oamenilor pe parcursul carantinei?

"În această perioadă, procesul de predare-învățare-evaluare se redefinește într-un ritm tot mai alert, aducând cu sine avantaje și provocări deopotrivă. Un prim avantaj este ușurința de acces la ore, fără să fie nevoie de deplasare la școală. Fiind acasă, într-un spațiu personal, confortul e crescut, atât pentru elevi cât și pentru profesori.

Un alt beneficiu ar putea fi utilizarea unor materiale informative bine structurate, care îi pot permite celui ce învață să fixeze informațiile relevante. Aceste materiale au avantajul că pot fi oprite și reluate oricând, astfel că elevul își poate ajusta parcurgerea lor în funcție de capacitatea de înțelegere, de starea emoțională etc. De asemenea, educația online poate încuraja dezvoltarea autoreglării și autonomiei în învățare, prin faptul că elevii sunt puși să își monitorizeze procesul de învățare, să își planifice și să se auto-evalueze în raport cu cerințele și scopurile personale. Cu toate acestea, pentru anumiți elevi, autonomia poate fi interpretată ca o modalitate de a evada din sarcinile școlare. Deci, învățarea on-line nu înseamnă doar o simplă trecere a interacțiunilor didactice în lumea online, ci înseamnă adaptare și flexibilitate, autonomie și angajament, într-un cuvânt: reziliență, adică abilitatea de a rezista, de a se adapta, de a depăși momentele dificile și de a privi către viitor cu încredere. Generației acesteia i se mai spune și generația „nativilor digitali” sau generația „fulgilor de nea”.

Elevii de azi sunt nativi digitali, deci mintea lor e făcută pentru a naviga cu ușurință în situații de expunere online, ceea ce este un avantaj în contextul învățării on line. În același timp, însă, generația aceasta a fost asemuită și cu sensibilitatea fulgilor de zăpadă, pentru că elevii de azi sunt fragili și hipersensibili și au nevoie să-și dezvolte abilitățile non-cognitive sau, cum mai sunt numite, abilitățile de viață independentă. Mutarea cursurilor în online îi încurajează, într-adevăr, să aibă mai multă autonomie în învățare. Însă, această autonomie necesită un grad ridicat de autodisciplină, de automotivare și solicită mai multă responsabilitate, inițiativă și efort decât în cazul învățării „față-în-față”. Astfel, devine și mai important pentru elevi să își stabilească obiective de învățare realizabile, să-și concentreze atenția în direcția procesării informațiilor relevante, să își gestioneze eficient timpul, să experimenteze sentimente de satisfacție potrivit efortului depus și să anticipeze rezultatele propriilor acțiuni. De la î



De la începutul pandemiei, viața noastră de zi cu zi a început să arate altfel: au apărut noi provocări, obstacole și momente grele cărora trebuie să le facem față, rutina ne-a fost dată peste cap,  lucrurile mai ieri banale și firești au devenit astăzi imposibile iar neprevăzutul și lipsa controlului ne creează stres și anxietăți. Dacă stresul, în forma lui imediată, este o formă de a aduce vigilența în orice organism și de a ne lua măsuri de siguranță, prelungirea acestuia face ca organismul să declanșeze reacții fiziologice care pot avea impact pe termen lung. Sunt situații în care văzând pe cineva că strănută lângă noi sau că a făcut febră, într-o comunitate în care unul, doi, trei colegi s-au îmbolnăvit, involuntar reapare reacția la stres. Au crescut suspiciunea și frica. Dar e firesc să simți o emoție negativă într-o astfel de situație! Cu alte cuvinte, „uneori este ok să nu te simți ok”. Vestea bună este că toți oamenii au capacitatea de a trece peste greutățile vieții. Deci, reziliența este o abilitate care se poate dezvolta. În concluzie, toți oamenii schimbă în această perioadă, chiar dacă par că nu se schimbă. Timpul trece și trecutul își spune mereu cuvântul asupra prezentului.”

Astfel putem rezuma ceea ce ne-a explicat doamna profesoara printr-o simplă propoziție spusă de un elev care a preferat să rămână anonim: ”Situația în care ne aflăm este una fără precedent în care trebuie să ne adaptăm și să ne ocupăm de noi înșine atât pe plan emoțional, cât și de sănătatea noastră și a celor din jur.”

Bineînțeles că stim cu toții cum gândește un elev sănătos care își face griji de sănătatea sa sau a familiei sale, dar cum credeți că gândește un elev care a fost infectat cu Coronavirus? Noi am reușit să îi luăm interviu unui elev alecsandrist care a trecut prin această experiență și vrem să împărtășim cu voi gândurile lui.

“Nu cred că există un om care să se simtă bine știind că e bolnav și că va trebui să stea două săptămâni în casă. Starea mea de sănătate este una ok, nu mă simt rău, pot spune că nu sunt foarte afectat. Încerc să mă gândesc că aceste două săptămâni poate par grele dar sunt pentru binele tuturor. Atunci când am aflat rezultatul testului prima mea îngrijorare a fost familia, și mai apoi persoanele cu care am luat contact. Din fericire nimeni nu a fost infectat. Oamenii încă nu realizează gravitatea acestui virus.”

Organismul meu a reactionat bine impotriva virusului, dar sunt oameni care trec prin dureri groaznice. Este un virus periculos de care m-am protejat cat am putut, dar pana la urma masurile luate de mine nu au fost indeajuns. Recomand tuturor persoanele care vor citi articolul sa se fereasca de zonele aglomerate, sa poarte masca in mod corect si sa fie mereu precaute.”

O mare influenta a modului nostru de gandire pe timpul pandemiei a fost bineinteles sursa principala de informatii, mass-media. Am vazut cu totii statisticile din afara tarii, am urmarit reportaje si interviuri ale oamenilor afectati din alte tari ale Uniunii Europene si nu numai si am fost cu totii ingrijorati de situatia aceasta la nivel mondial. Ca o ultima parte a articolului “Parerea TA conteaza!” vrem sa va impartasim parerile si gandurile unor persoane apropiate noua care locuiesc in afara Romaniei si care au fost de acord sa ne prezinte situatia din tara lor.



Astfel, un cunoscut a fost de acord sa ne prezinte situatia din Germania, tara in care locuieste de foarte multi ani. Acesta ne-a impartasit faptul ca lumea a avut parte doar de schimbari in rau, oamenii au devenit anxiosi, mai distanti si au in general o stare negativa. Germanii nu considera ca au citit fake news deoarece toate cazurile care au existat au fost raportate. Restrictiile in Germania sunt mai putin severe decat in Romania. Astfel, singura regula este legata de purtare obligatorie a mastii doar in spatiile inchise sau in locurile aglomerate din centrele oraselor, oamenii respectand-o. Locurile de munca au fost reduse pe timpul carantinei, dar in momentul in care aceasta s-a terminat majoritatea somerilor au reusit sa revina cu usurinta la job-urile lor. Situatia elevilor din clasele primare si gradinite este una placuta, deoarece in interior acestia nu sunt obligati sa poarte mastile de protectie, ci doar in exterior in pauze atunci cand interactioneaza si cu alti copii.

De asemenea, Italia a fost una dintre țările de interes despre care am reușit să vorbim. Cu toții știm că această țară a avut parte de un număr crescut al indicelui de infectare pe parcursul pandemiei, dar cum credeți că era văzută situația de italieni? Asemenea Germaniei, oamenii din Italia au trăit aceleași sentimente de frică, securitate de puteri și privare de libertate. Deși italienii sunt un popor de oameni calzi și primitivi, distanțarea socială și pandemia i-au transformat într-un popor mai rece. Spre deosebire de germani, italienii consideră că au existat și foarte multe informații false în legătură cu acest virus, prin intermediul rețelelor de socializare și mass-media ajungându-se la un terorism psihologic. La începutul pandemiei, sistemul de sănătate a fost depășit dar nu din punct de vedere al echipamentului, ci numeric, iar atunci când s-a terminat valul 1 guvernul a investit în mărirea capacității spitalelor. În momentul de față sunt foarte puțini oameni la terapie intensivă. La fel ca în Germania, italienii au avut și ei de pierdut din punct de vedere al locurilor de muncă. Somajul a fost mai ridicat în sectorul privat al locurilor de muncă și în domeniul divertismentului.

În legătură cu școlile am aflat faptul că problemele au existat doar în primele 2-3 săptămâni, după aceea perioada fiind rezolvată de guvern. Soluțiile aduse de guvern au fost: diferitele programe prin care elevii să poată desfășura ore online, elevii au primit tablete și abonamente de Microsoft Teams. La momentul începerii școlii în modul fizic, fiecare clasă avea mobilier nou ce facilita respectarea regulilor de distanțare socială.

Franta este ultima țară la situația careia am avut acces. Spre deosebire de locuitorii celor 2 țări menționate mai sus, francezii și-au schimbat comportamentul în bine, aceștia devenind mai sensibili la situația semenilor lor, mai apropiați de familiile lor și de oamenii din jur, oamenii revenind la latura lor umană. Problema fake news-urilor a existat și în Franța, francezii fiind conștienți de faptul că niciodată nu este adevărat 100% din ceea ce prezintă mass-media. Referitor la reglementările din Franța am aflat faptul că o parte mare din populație nu le respecta, acesta fiind principalul motiv al numărului crescut de infectări.

Spitalele sunt dotate, moderne si nu sunt supraaglomerat. Multe dintre domeniile locurilor de munca, asemenea Germaniei si Frantei, au fost afectate de scaderea numarului de angajati. Tot ce tine de divertisment si turism au suferit pierderi mari pe plan economic, spre exemplu Disneyland care a ramas inchis pe parcursul verii. Problemele actuale legate de locurile de munca sunt asemantoare cu cele din Romania, multi oameni traind doar din somaj. Scoala online a fost prima solutie pentru elevi pe timpul carantinei, dar parintii erau nemultumiti de serviciile oferite datorita faptului ca scolile au avut foarte putin timp sa se organizeze in mediul online. In septembrie au inceput scoala fizic, iar elevii pana la 14 ani nu erau obligati sa poarte masca. Situatiia actuala a afectat economia la nivel mondial, sanatatea emotionala si psihica a majoritatii populatiei globului si nivelul de sanatate al persoanelor infectate. Dar cu toate acestea, singurul lucru la care trebuie sa ne gandim pana in momentul in care vom trece definitiv peste aceasta situatie fara precedent este respectarea reglementarilor actuale.

