



ORIZONTURI MARINE

REVISTA STUDENȚILOR ACADEMIEI NAVALE „MIRCEA CEL BĂTRÂN”

Anul X, nr.1(18) 2016



Erasmus+

anpcdefp

 Erasmus+

Erasmus+
schimbă
vieți,
deschide
minți.

 [erasmusplus.ro](https://www.facebook.com/erasmusplusro)
[#ErasmusPlusRO](https://www.facebook.com/erasmusplusro)
Acest material a fost realizat cu
sprijinul financiar al Comisiei Europene.



Cuprins

Gânduri de absolvent al Academiei Navale „Mircea cel Bătrân”.....	1
ARGO Asociația Studenților.....	2
Un nou început.....	4
Activități de Ziua Academiei.....	5
Muzeul Academiei.....	7
Oportunități:	
• Erasmus.....	8
• Decomar.....	10
• Mobilități studentești ERASMUS+ la ANMB.....	12
• Misiune Italia.....	13
Sănătate. Moral. Bunăstare.	
• Despre teama de a vorbi în public.....	15
• Bunele mariere.....	17
• Pastilele de memorie în sesiune.....	19
Sesiune și nu numai	
• 11 lucruri pe care le faci în sesiune.....	20
• Aplicații Android pentru studenți.....	21
• Platforma ADL.....	23
Artă și cultură:	
• Festival Curtea de Argeș.....	24
• Să filosofăm un pic.....	25
• Creație proprie.....	26
• Portrete.....	27
• Poezii.....	29

Colectiv Redacțional

Redactor Șef

Student Pascu Lavinia

Redactori

Facultatea de Inginerie Marină:

Student Pascu Lavinia

Student Partene George

Student Miron Iuliana

Student Radu Andreea

Student Zburlea Laura

Student Simion Dora

Student Sava Marian

Student Ghinghiloschi Alexandra

Student Andreea Nan

Aspirant Cucu Cătălina

Facultatea de Navigație și

Management Naval:

Livia Popa

Oana Gabriela Popa

Grafică și Tehnoredactare

Student Dragomir Eduard

Coordonator

Zabolodni Mihaela

Corector

Ozana Chakarian

Academia Navală „Mircea cel Bătrân”
Strada Fulgerului nr.1, 90218 - Constanța
tel/fax: 0241 643 096
e-mail: orizonturimarine@anmb.ro
www.anmb.ro
Orizonturi Marine
Seria veche: 1968-1989
începând din anul 2006, serie nouă, apare bianual
ISSN 1842-5798

Gânduri de absolvent al Academiei Navale „Mircea cel Bătrân”



A fost demonstrat științific faptul că atunci când privim ceva de mai departe, în totalitate, putem înțelege mai bine decât de la o distanță mai mică. De fapt, de foarte multe ori la matematică te îndepărtați de tablă să privești în ansamblu, găsind astfel o metodă de rezolvare (dacă nu cumva matematica era o limbă străină...în cazul ăsta ți-ar fi părut un mister de la orice distanță). Mai popular aș putea spune „Nu vezi ce ai până nu pierzi”, în cazul nostru „pleci”.

Cred că studentul nu se vede niciodată absolvent. E ca un vis greu de atins. Mai ales în sesiune. Atunci orele îți par secunde, iar fiecare pagină de curs pare un roman. Profesorul se transformă în inamic, iar manevra de evitare a examenului nu este niciodată posibilă oricât de mult te-ai pregăti la bazele navigației, cinematică navală sau oricare altă materie. Ca absolvent, lucrurile le privesc altfel. Parcă academia e un tablou cazon căruia i-am găsit rama perfectă - dorul. Împlinirea visului de a deveni absolvent are o rețetă.

De la distanță simt mai puternic dorul...probabil știam încă din academie că îmi va fi dor, eram însă prea aproape de „tablă”.

Pentru cei mai mici, aflați la început de drum, pare mai greu. Așa ne pare și nouă acum, proaspăt ieșiți de pe băncile școlii, puși în fața oamenilor de care răspundem...am vrea să avem cursuri sau un material despre ei, despre cea mai bună decizie, dar realizăm că în fiecare curs din timpul academiei, în fiecare profesor, om întâlnit, noi am avut o lecție ce trebuie acum aplicată. Învățați de la cei din jur, singuri, dezvoltați-vă, doriți-vă mai mult.

Pentru cei din anii doi și trei aș spune că asta e perioada „tinereții studențești”...bricul, practica la nave sunt lecții și mai ales perioade de transformare de care trebuie să profitați din plin. Anul patru...„viceofițeri”... auziți des cuvântul acesta...dar licența și sesiunea...și... Voi sunteți cel mai aproape de împlinirea visului de a deveni absolvent și totodată ofițer.

Odată cu absolvirea, lupta pentru visul acesta va deveni o amintire. Faceți din această amintire una frumoasă. Voi sunteți viitorul.

Așa cum am încheiat și discursul de absolvire...luptați pentru voi, pentru visurile voastre, pentru oamenii care vreți să deveniți. Fiți tineri și fericiți!

ARGO

Asociația Studenților Academiei Navale Mircea cel Bătrân

Asociația Studenților Academiei Navale „Mircea cel Bătrân” este o organizație non-guvernamentală ce are drept scop apărarea drepturilor și intereselor socio-profesionale ale studenților noștri, dar și promovarea unui mediu de învățământ superior propice pentru un student modern și model al secolului XXI. Asociația susține și promovează implicarea în diverse proiecte de viitor, sprijinul reciproc, voluntariatul, dezvoltarea personală a studenților, dar și perfecționarea continuă a acestora. În ultima perioadă, asociația noastră s-a dezvoltat continuu și s-a evidențiat printr-un număr mare de activități pe care le-a întreprins cu succes.

Asociația a fost implicată în acțiuni de promovare a ANMB. Studenții Academiei Navale „Mircea cel Bătrân” au prezentat oferta educațională în cadrul Liceului Teoretic „Ovidius” și Colegiului Tehnic de Marină „Alexandru Ioan Cuza” din Constanța. Elevii acestor licee s-au arătat interesați de oferta educațională prezentată și au adresat întrebări atât studenților de la secția civilă, cât și celor de la secția militară. Un punct de atracție pentru elevi a fost practica desfășurată pe parcursul celor patru ani de studiu, însă aceștia au prezentat interes și față de dotările academiei, de cadrele didactice și de specializările oferite prin programele de licență și de master. Prin acest proiect s-a urmărit informarea elevilor cu privire la oferta educațională a ANMB pentru anul universitar 2016-2017, facilitățile de care beneficiază studenții academiei, aspecte din viața de student militar și beneficiile oferite de o carieră în marina militară sau civilă.

Pe data de 24 octombrie 2015, Asociația Studenților a organizat „Crosul anului I”, unde au participat atât studenți civili, cât și studenți militari ai Academiei Navale „Mircea cel Bătrân”. Această activitate a venit în întâmpinarea Zilei Armatei, care a fost sărbătorită în data de 25 octombrie, de către toți militarii români.

Un succes a fost și proiectul „Donează pentru viață!”, derulat în zilele de 3-4 noiembrie 2015. Acesta a fost inițiat de asociație cu scopul de a ajuta victimele tragediei ce a avut loc în Clubul „Colectiv” din București, în data de 30 octombrie 2015. Am fost plăcut impresionați când atât studenții civili, cât și militari au răspuns pozitiv într-un număr foarte mare și am putut să aducem un ajutor însemnat persoanelor de aceeași vârstă cu noi, care au avut această soartă tragică.

De asemenea, ARGO a inițiat și dus la bun sfârșit proiectul „Ajutor într-o cutie de Crăciun”. În urma donațiilor studenților și cadrelor academiei, am reușit să aducem un zâmbet pe chipurile celor mici, în prag de sărbători. Aceștia ne-au primit cu drag, au recitat poezii și ne-au cântat colinde, iar bucuria lor la vederea cadourilor, a fost enormă. Cu această ocazie, mulțumim încă o dată tuturor colaboratorilor pentru ajutor. Fiecare dintre voi a avut rolul lui și



împreună am dăruit din suflet, am împărțit bucurie și zâmbete sincere copiilor din Centrul de Plasament „Micul Rotterdam” din Constanța. Sperăm să reușim să ne unim forțele și de acum înainte, iar acest proiect să fie doar începutul unor eforturi prin care să înseninăm zilele celor 70 de copii din această instituție. La mijlocul lunii decembrie 2015, corul studenților militari, îndrumat de preotul militar Emanuel Bodea, a adus colindul în prag de sărbători studenților, profesorilor și cadrelor militare din Academia Navală, urându-le multă sănătate, un An Nou mai bun și clipe frumoase alături de cei dragi. Anul 2015 a culminat



cu organizarea și desfășurarea spectacolului “Bucuria iernii”. În cadrul spectacolului de Crăciun, studenții academiei au încântat publicul cu reprezentații artistice, numere muzicale și umoristice, insufând auditoriului bucuria sărbătorilor de iarnă. Atmosfera a fost una specială, întrucât a fost prezentă și Fanfara Militară a Forțelor Navale, care a adus în sufletul celor prezenți emoția, zâmbetul și buna dispoziție.

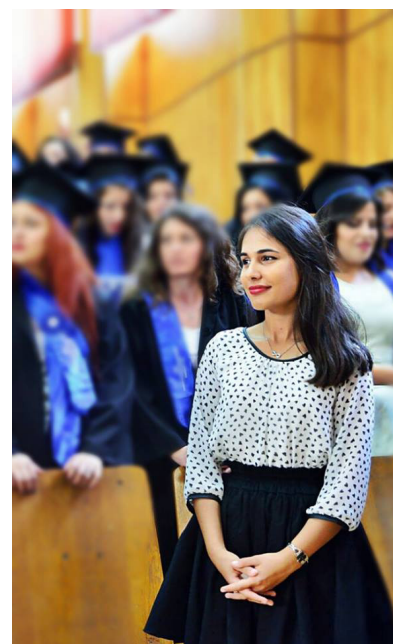
ARGO își propune să desfășoare în continuare cât mai multe activități extracurriculare. Te așteptăm și pe tine în gașca noastră de studenți ambițioși care știu ce vor și cărora le place combinația perfectă dintre prietenie, distracție și muncă. Împreună vom transforma perioada facultății în cei mai frumoși ani!



Un nou început – alegerea Academiei Navale „Mircea cel Bătrân”

Orice început este dificil, indiferent de momentul în care te afli în viață. În timpul liceului, elevul își stabilește prioritățile, ține cont de ceea ce îl motivează și îl determină să își mențină setea de cunoaștere vie și face primul pas pe drumul evoluției și dezvoltării sale, prin alegerea facultății pe care dorește să o urmeze. Perioada de student este etapa în care procesul de maturizare se accelerează, făcând posibilă integrarea socială a viitorului absolvent.

Cei patru ani la Academia Navală „Mircea cel Bătrân” ajută studentul să se descopere pe sine. Academia Navală este una dintre cele mai cunoscute instituții de învățământ superior din România care le dă ocazia studenților, de 143 de ani, să își dezvolte potențialul și să pășească cu pași siguri către o carieră de succes. Tranziția de la învățământul preuniversitar la cel universitar este cea mai dificilă parte din perioada de studenție. Gradul de implicare a studentului în activitățile curriculare, dar și în cele extracurriculare, din timpul celor 4 ani de facultate, îl ajută pe acesta să se dezvolte. Cadrele didactice sunt foarte bine pregătite și îi oferă îndrumare studentului de fiecare dată când acesta solicită. Experiența profesorilor îi va asigura acestuia șansa de a învăța de la persoane dedicate, implicate în procesul de educație. Academia oferă studentului oportunitatea de a participa la programul de mobilitate Erasmus, de a-și prezenta articolele, în fața unei comisii, la sesiuni de comunicări studențești naționale și internaționale sau de a merge la diverse competiții pentru a-și arăta cunoștințele și abilitățile, toate aceste desfășurându-se sub îndrumarea atentă a profesorilor săi.



Fiecare viitor absolvent își dorește să aibă o carieră de succes. Dar ce anume determină succesul? Nimeni nu ar putea să spună că există o cale sigură care implicit va duce la îndeplinirea acestui obiectiv. Succesul nu poate fi dobândit cu ușurință, ci trebuie muncă continuă pentru a atinge, într-un final, țelul propus. Este nevoie de dedicare, implicare, motivație și de dorința de a progresa. Studentul trebuie să aibă aspirații înalte și să conștientizeze faptul că trebuie să fie bine pregătit, indiferent de situație.

Doar cel devotat scopului său, care nu se abate de la drum, va reuși să răzbată indiferent de obstacole. Academia Navală „Mircea cel Bătrân” este alegerea potrivită pentru oricare viitor student care își dorește să învețe, să se dezvolte personal și profesional, care este ambițios și nu renunță niciodată. Academia Navală formează ingineri și ofițeri pregătiți să facă față așteptărilor viitorilor angajatori. Absolventul acestei instituții de învățământ superior va fi o persoană capabilă, un om de valoare, care își va folosi abilitățile și cunoștințele dobândite de-a lungul celor 4 ani de facultate ca să aducă o schimbare pozitivă societății.

Student anul IV, Facultatea de Navigație și Management Naval
Oana Gabriela POPA

VIVAT CRESCAT FLOREAT

Academia Navală „Mircea cel Bătrân”

143 de ani de ani de învățământ de marină

Academia Navală „Mircea cel Bătrân”, principalul exponent al învățământului superior de marină, a aniversat pe 17 noiembrie 2015, 143 de ani de la data semnării actului prin care a luat ființă prima instituție de învățământ a Marinei Militare, Școala Flotilei de la Galați, actuala Academie Navală „Mircea cel Bătrân”.

În spiritul onorării îndelungatei tradiții educaționale și a oamenilor care au creat-o, în săptămâna premergătoare zilei de 17 noiembrie 2015, dar și după această dată, au fost organizate manifestări științifice și culturale din care amintim: expoziția de carte „Dobrogea în surse literare și istorice”, la Biblioteca Universitară “Comandor Eugeniu Botez”, iar în Aula “Viceamiral Ion Coandă”, Simpozionul “Dobrogea – leagăn al dezvoltării maritime românești”.

De asemenea, studenții militari din anul I ai instituției au vizitat Muzeul Marinei Române și Muzeul de Istorie și Arheologie. Incursiunea lor în istorie a fost ulterior animată de vizita la Nava Școală “Mircea”, simbol al Dobrogei și ambasador al României dincolo de granițele țării.



Studenți la expoziția de carte „Dobrogea în surse literare și istorice”



Studenții anului I în vizită la bordul Navei Școală “Mircea”

Seria manifestărilor a culminat, marți 17 noiembrie, cu organizarea în Aula “Viceamiral Ion Coandă” a conferinței “Taylor Series Approach to Fractional Calculus: An Overview”, cu participarea internațională a reprezentantului Universității Mississippi din Statele Unite ale Americii, profesorul Mohsen Razzaghi și sesiunea de instruire cu tema “Acces electronic la literatura de specialitate pentru susținerea și promovarea sistemului de cercetare și educației din România” susținută de către reprezentanții SC. E-nformation SRL.



Contraamiralul de flotilă prof. univ. Dr. ing. Vergil Chițac și Profesorul Mohsen Razzaghi conferința “Taylor Series Approach to Fractional Calculus: An Overview”

În cadrul manifestărilor dedicate sărbătoririi Zilei Academiei Navale „Mircea cel Batran”, pe data de 18 noiembrie, cele două facultăți ale instituției au organizat festivitatea de acordare a diplomelor de merit și excelență studenților cu rezultate remarcabile la învățătură. Tot studenților le-a fost dedicată și ziua de joi, 19 noiembrie, când a avut loc conferința “Programele ERASMUS+ și EMILYO”, programe de burse studențești cu oportunități de efectuare a stagiilor internaționale de practică și studiu. Conferința a avut scopul de a asigura studenților un pachet de cunoștințe referitoare la beneficiile de dezvoltare profesională oferite de bursele studențești Erasmus+. Activitatea s-a finalizat cu dezbateri pe tema “Programele de cadetie – cerințe și oportunități”, eveniment la care au participat reprezentanți ai agențiilor de management personal maritim navigant și reprezentanți locali ai companiilor de transport maritim, care au prezentat ofertele programelor de cadetie.



Vineri, 20 noiembrie, s-a încheiat seria manifestărilor dedicate Zilei Academiei Navale, evenimentele organizate aducând în atenția personalului instituției, studenților și mass-media, inaugurarea Muzeului de Istorie și Tradiții al instituției, precum și ceremonia de conferire a titlului de Profesor Onorific rectorului Academiei Navale “Nikola Vaptsarov” din Varna, Bulgaria, comandor prof. Dr. Boyan MEDNIKAROV.

La mulți ani, Academia Navală „Mircea cel Batrân”! Bun cart înainte!



Student anul IV, Facultatea de Inginerie Marină
George Cosmin PARTENE

Muzeul de Istorie și Tradiții al Academiei Navale „Mircea cel Bătrân”

Muzeul de Istorie și Tradiții al Academiei Navale „Mircea cel Bătrân” și-a deschis larg ușile, vineri, 20 noiembrie 2015, în cadrul evenimentelor care marchează împlinirea a 143 de ani de învățământ militar de marină. Întreaga activitate a fost organizată de muzeograful Dr. Mariana Păvăloiu.

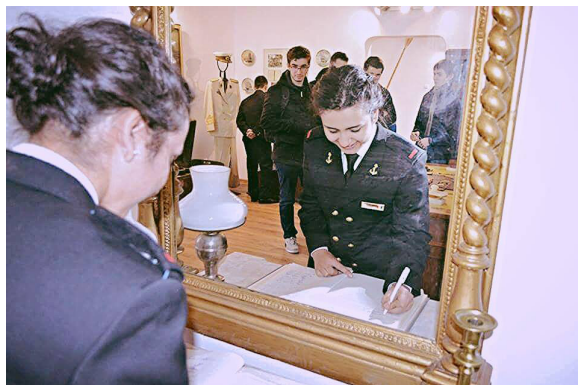
Expoziția de bază se remarcă prin obiecte originale, în mare parte inedite, organizate într-un ambient plăcut, cald. Pe lângă valoarea documentară, majoritatea poartă o puternică încărcătură emoțional-afectivă - Însemnul și epoletul brodat cu fir de elev-caporal al Școlii Navale (1939), Lucrarea de control la navigație (1935), Jurnalul de bord (elev pe „Mircea”, 1939), Scrisoarea din lagăr către mama (decembrie 1944), ori Cartea poștală de la Aiud (1949).

Muzeul redă istoria învățământului de marină și este compus din șase săli. Prima sală conține documente oficiale, începând de la înființarea Flotei militare din Galați, la 17 noiembrie 1872. A doua este sala personalităților care au absolvit școala navală, printre care cmdr scriitor Eugeniu Botez, cunoscut sub pseudonimul de Jean Bart și cmdr pictor Dimitrie Știubei. Sala a treia este dedicată Navei Școală Mircea, iar aici se regăsesc instantanee cu toate voiajele internaționale ale bricului. Sălile patru și cinci sunt săli de specialitate, unde vizitatorii pot vedea tehnică de radiolocație, mașini și motoare navale, arme, instrumente și aparatură de navigație. Iar sala a șasea este, de fapt, biroul comandantului, care conține obiecte donate de cei care s-au aflat la conducerea Academiei sau de rude, printre care medalii și distincții. Tot aici menționăm prezența la numeroase competiții sportive, a studenților Academiei Navale „Mircea cel Bătrân”, care au obținut locuri fruntașe și ale căror cupe și diplome binemeritate au fost expuse în muzeu.



Aniversarea a 143 de ani de învățământ românesc de marină a îmbogățit cartea de onoare a muzeului prin mesajele și cuvintele de salut scrise de invitații care au trecut pragul muzeului cu acest prilej, completând colecția de gânduri.

Așadar, vă lansăm invitația de a vizita aceste încăperi pline de istorie și vă transmitem că întotdeauna ușa muzeului va fi deschisă pentru dumneavoastră, cei care doriți să cunoașteți istoria Marinei Militare Române și tradițiile Academiei Navale „Mircea cel Bătrân”.



OPORTUNITĂȚI

**Vrei să studiezi în străinătate sau să efectuezi un voiaj de cadeție?
Bursa Erasmus+ este pentru tine!**



Ce este Erasmus+?

Programul Erasmus+ se adresează tuturor celor care urmează o formă de învățământ pe tot cuprinsul vieții, precum și instituțiilor care furnizează sau facilitează acest tip de educație și formare.

Inițiativă a Comisiei Europene, Programul Erasmus+ este gestionat la nivel național de către ANPCDEFP (Agenția Națională pentru Programe Comunitare în Domeniul Educației și Formării Profesionale). La nivelul Academiei Navale „Mircea cel Bătrân”, programul Erasmus+ funcționează prin Biroul Erasmus+, în baza Ordinului Ministrului Educației și Cercetării Științifice nr. 4238 din 17.06.2015.

Direcțiile principale de acțiune ale biroului Erasmus+ vizează identificarea oportunităților de extindere a cooperării cu universități partenere și dezvoltarea profesională a membrilor comunității academice prin derularea de mobilități studențești de plasament și studiu (destinate exclusiv studenților civili) și a mobilităților de predare și formare (destinate personalului didactic și administrativ civil și militar).

Unde?

Până în prezent, Academia Navală „Mircea cel Bătrân” a dezvoltat relații de cooperare cu instituții de învățământ din Bulgaria, Polonia, Turcia, Norvegia și Spania. Acordurile inter-instituționale Erasmus+ încheiate cu universitățile care dețin o Carta Erasmus, precum și compatibilitatea programelor de studii permit studenților ANMB

participarea la mobilități de studiu la Universitatea Piri Reis din Turcia și Colegiul Universitar Aalesund din Norvegia.

Mobilitățile de plasament sunt identificate în academie ca burse acordate pe durata voiajului de cadeție la o companie europeană, pentru studenții selectați de către biroul Erasmus+ și facultatea de care aparțin (Facultatea de Navigație și Management Naval sau Facultatea de Inginerie Marină).

Mobilitățile de predare și formare se efectuează de către cadrele didactice, respectiv personalul administrativ civil și militar la universitățile partenere în baza unui acord și a unui program de predare/formare.

Care sunt condițiile?

Mobilitățile studențești și de personal se derulează conform Regulamentului biroului Erasmus+ aprobat de către Senatul Universitar al ANMB și a procedurilor de selecție, organizare și desfășurare a acestora.

Mobilitățile de studiu se pot efectua începând cu anul doi de studiu, iar selecția studenților se realizează de către biroul Erasmus+ la propunerea reprezentanților facultăților de care aparțin. Mobilitățile de plasament au la bază un contract de cadeție încheiat între student și o companie de shipping/ agenție de crewing europeană. Condițiile de eligibilitate vizează activitatea, conduita, rezultatele academice și competențele lingvistice ale studentului.

Dosarul de selecție cuprinde:

- O cerere de mobilitate aprobată de către decanul facultății;
- O scrisoare de motivare a aplicării pentru bursă adresată biroului Erasmus+;
- Un CV Europass cu fotografie;
- Un acord de studiu/plasament încheiat între student, biroul Erasmus+ și compania/instituția unde va avea loc mobilitatea;
- Un certificat care să ateste nivelul competențelor lingvistice;
- Transcript of Records (Foaia Matricolă) cu rezultatele din cel mai recent an/semestru de studiu;
- Copie de pe contractul de cadeție (pentru plasamente).

Cât?

Mobilitățile de studiu se derulează pe durata unui semestru de studii, iar mobilitățile de plasament au la bază perioada contractului de cadeție, durata minimă fiind de două luni.

De asemenea, un participant poate beneficia de bursa Erasmus+ pe o perioadă cumulată de 12 luni de mobilitate de-a lungul unui ciclu de studii.

Grantul Erasmus+ în prezent este de 500euro/lună pentru mobilitățile de studiu, iar pentru plasament, grantul lunar va fi de 700 euro/lună. Datorită numărului crescând de solicitări pentru burse de plasament și a bugetului anual acordat de către AN pentru astfel de mobilități, grantul total acordat pentru plasament (voiaje de cadeție) va fi de

2100 euro, pentru o perioadă mai mare de 3 luni.

După efectuarea mobilității, documentele justificative pentru bursă vor fi un certificat de prezență pentru studiu, respectiv Sea Service pentru voiajele de cadeție, un raport narativ și un chestionar online emis de Comisia Europeană.

De-a lungul perioadei de mobilitate, procesul de perfecționare a competențelor lingvistice este susținut prin Online Linguistic Support, o platformă online accesibilă participanților Erasmus+ care pune la dispoziție teste, cursuri și asistență în timp real a unui instructor lingvistic.

Pentru detalii și informații puteți accesa:

www.anpcdefp.ro

www.erasmusplus.ro

www.erasmusplusols.eu

<http://www.anmb.ro/ro/files/erasmus/program.html>

Contactați-ne pe adresa de mail a biroului

Erasmus+: erasmus@anmb.ro.

Ne puteți localiza în Aula „Ioan Coandă” (Clubul mic), etajul 1.



PROIECTUL DECOMAR

PROGRAME INTENSIVE DE STUDIU

În perioada 20–26 aprilie, a.c., opt studenți ai Academiei Navale “Mircea cel Bătrân” au participat la două programe de studii intensive desfășurate la Universitatea “Piri Reis” din Istanbul, respectiv Academia Navală a Poloniei din Gdynia. Cele două module de instruire – navigație și electromecanică – sunt activități cuprinse în planul de activități al proiectului Decomar, din cadrul programului Comisiei Europene Erasmus+, acțiunea-cheie 2: Parteneriate Strategice. Proiectul Decomar are ca obiectiv general dezvoltarea a două module comune de instruire, de câte un semestru, pentru specializările Navigație și Transport Maritim, respectiv Electromecanică. Implementat într-un parteneriat de patru universități maritime din Europa – Academia Navală “Mircea cel Bătrân”, Universitatea “Piri Reis”, Academia Navală a Poloniei și Academia Navală a Bulgariei – proiectul se înscrie ca tematică în cadrul programelor de studii inovatoare, apte să servească universităților din întregul Spațiu European al Învățământului Superior.



Noi, cei patru studenți navigatori, am urmat cursuri teoretice și exerciții pe simulatorul de navigație la Universitatea “Piri Reis” împreună cu studenții de la celelalte universități partener. Cu această ocazie, pe lângă cunoștințele profesionale noi pe care le-am câpătat, am dobândit și o nouă perspectivă asupra sistemului educațional din domeniul învățământului superior de marină, am experimentat metode de predare interactive și, mai ales, am avut extraordinara oportunitate de a interacționa cu studenți ai altor universități și academii de marină.

Ceea ce m-a impresionat cel mai mult a fost ușurința cu care, în ciuda diferențelor culturale, am interacționat și am lucrat în echipă pentru a îndeplini sarcinile ce ne-au fost date. Buna comunicare pe care am avut-o în cadrul acestui proiect, atât cu profesorii, cât și cu studenții, mi-a sporit încrederea și așteptările în viitor. Chiar dacă nu ne-am găsit întotdeauna cuvintele potrivite, am reușit să ne înțelegem utilizând termeni cunoscuți, cum ar fi alfabetul marinăresc (alpha, bravo, charlie etc.) și, chiar dacă timpul a fost scurt, am învățat multe de la colegii mei de breaslă.

În primul rând, contrastele remarcate la nivel cultural și social mi-au schimbat părerea pe care o aveam despre această țară orientală. Ospitalitatea și bunăvoința cu care am fost primiți m-au făcut să înțeleg că, cel puțin în domeniul în care am activat, nu există diferențe etnice, culturale, de sex sau de orice alt fel. Impactul la care mă așteptam a fost așadar atenuat, am rămas plăcut surprinsă de unitatea în diversitate pe care am întâlnit-o. Faptul că fiecare dintre noi, am putut răspunde întrebărilor profesorilor în moduri diferite, apelând la experiențe proprii. În același timp, am recunoscut noțiunile generale învățate acasă, de exemplu la navigația astronomică sau la comunicații navale. Am observat că în cadrul cursurilor cel mai des s-au utilizat discuțiile libere, atmosfera fiind una relaxată și captivantă în același timp.

În al doilea rând, organizarea cursurilor și a activităților din programul ce ni s-a pus la dispoziție a fost riguroasă și calculată astfel încât timpul să fie utilizat în cel mai facil mod posibil. Pe lângă predare, am învățat câte ceva și despre modul de viață din țara pe care am vizitat-o, despre tradițiile și cultura lor. Am fost tratați cu profesionalism și discreție într-un cadru modern și nedisimulat.



Cele șase cursuri pe care le-am parcurs, Cargo Handling, Maritime Communications, Simulator Training, Navigation, Celestial Navigation și Maritime English, formează un cerc complet în jurul domeniului navigației maritime și fluviale și reprezintă un modul de bază care va asigura viitorilor cadeti o imagine verosimilă și îndeosebi total compatibilă, asupra meseriei lor. Cred că acesta este viitorul instituțiilor de învățământ superior de marină.

Experiența mea europeană a fost îmbogățită atât la nivel personal cât și profesional în urma acestei săptămâni. Am înțeles care este direcția în care se îndreptată procesul didactic al învățământului superior de marină din Uniunea Europeană și, în același timp, am înțeles evoluția navigației în ansamblul său.



Mobilități studențești ERASMUS+ la Academia Navală „Mircea cel Bătrân”

Pe durata semestrului I al anului universitar 2015-2016, șapte studenți de la Universitatea „Piri Reis” din Istanbul, Turcia au urmat cursurile Academiei Navale „Mircea cel Bătrân” prin participarea la o mobilitate de studiu în cadrul programului Erasmus+.

Profilului academic similar al celor două instituții formatoare de ofițeri de marină și compatibilitatea programelor de studii permit studenților turci și români să fie parte a schimburilor educaționale și să se antreneze sub îndrumarea unor instructori străini.

Pe durata mobilității, cursurile și seminariile pentru studenții Universității „Piri Reis” au fost susținute în limba engleză, precum și lucrările practice derulate în laboratoarele și sălile de curs ale instituției. Ulterior, cunoștințele teoretice au fost aprofundate prin rezolvarea de către studenții turci a unor situații fictive în simulatorul aflat în dotarea Academiei Navale „Mircea cel Bătrân”.

În baza acordului interinstituțional Erasmus+ existent între cele două universități, experiența de studiu s-a efectuat prin reciprocitate, astfel că, în aceeași perioadă, nouă studenți români au participat la cursurile desfășurate la Universitatea „Piri Reis”.



Erasmus+

Lt. Andreea Macovei

„Leadership and Agility in Complex Environments”
ITALIAN AIR FORCE ACADEMY
POZZUOLI – NAPLES
5 - 9 October 2015

În perioada 5-9 octombrie, doi studenți ai Academiei Navale, Lavinia Pascu și Claudiu Pană, au avut ocazia să participe la modulul Leadership and Agility in Complex Environments, organizat de către Academia Forțelor Aeriene din Italia. Pe parcursul acestor zile, studenții au intrat în contact cu colegi de ai lor de la alte academii din țări precum Olanda, Polonia, Grecia, Franța, Marea Britanie și bineînțeles, țara gazdă, Italia. Anul acesta a venit cu o noutate, în sensul că, pe lângă studenți militari, Italia a contribuit și cu studenți civili din două universități, aceștia studiind la Facultatea de Inginerie Aerospațială. Acest lucru a fost binevenit atât din punctul de vedere al civililor, cât și al militarilor, pentru că ambele categorii sociale vor avea de a face una cu alta după terminarea studiilor, întrucât mediul de lucru este unul complex, care conține diferite structuri, oameni, personalități.

Încă din ziua sosirii, participanții au fost anunțați că au fost împărțiți în trei grupe a câte 10 studenți. Atunci a avut loc primul contact cu oameni din diferite colțuri ale lumii. Fiecare grupă trebuia să hotărască de comun acord ingredientele unui fel de mâncare pe care urma să îl gătească împreună în cea de-a doua zi a modulului. După ce organizarea a luat sfârșit, studenții au fost conduși la camere și lăsați să se odihnească.

În fiecare dimineață au avut loc cursuri, discuții libere, descrierea unor concepte legate de leadership, management, medii complexe și complicate, team building, punându-se bazele teoretice pentru înțelegerea corectă a noțiunilor de către tinerii viitori ofițeri. De asemenea, s-au abordat subiecte precum stiluri de leadership și rolul pe care îl are leaderul în societatea de azi.

Aproape că nu există domeniu al vieții și practicii sociale care să nu fie interesat de problematica vastă și extrem de actuală a conducerii. Organizațiile miliare, industriale, cele școlar-universitare, administrative, bancare, comerciale etc. fac eforturi majore pentru îmbunătățirea și perfecționarea permanentă a conducerii. Astfel, leadershipul este, fără îndoială, un aspect vital al funcționării tuturor sistemelor organizaționale, de aceea abordarea lui aprofundată este extrem de necesară. Ideea întemeierii unui astfel de curs este binevenită și susținută atât de studenți, cât și de universități.

Bineînțeles, partea teoretică este de bază, însă leadershipul nu poate fi învățat doar prin memorarea unor noi informații. Este necesară practicarea lui prin diferite exerciții și experiențe care să ajute la dezvoltarea



corectă a potențialului lider. Acest modul a avut avantajul punerii în practică a noțiunilor. În acest mod, informațiile receptate de studenți s-au sedimentat mult mai ușor și pentru un timp îndelungat. Activitățile în aer liber au susținut cunoașterea reciprocă a studenților, împărtășirea ideilor și culturilor diverselor țări. Aducerea într-un singur loc a diverselor naționalități, a studenților cu un mediu social, gândire, sex, aptitudini diferite, a avut un rol esențial în punerea în dificultate a participanților aduși în situații delicate, în care au trebuit să găsească soluții comune la punctele lor de vedere diferite.

Pe parcursul acestei perioade, studenții au participat la un joc cu ambarcațiuni italiene în portul din Napoli. Împărțiți pe cele trei echipe, aceștia au fost nevoiți să își cunoască reciproc punctele tari, dar și cele slabe, pentru a le putea folosi în lupta împotriva echipelor concurente. De asemenea, consolidarea echipei a fost posibilă și prin lucrul în comun în bucătărie la prepararea unui fel de mâncare ales de fiecare grupă. Sub îndrumarea liderului, fiecare participant a trebuit să aibă câte o responsabilitate pentru finalizarea cât mai rapidă și corectă a mâncării. Un exercițiu interesant a fost și Heck Meck, organizat de ofițerii germani. Jocul i-a pus în dificultate pe participanți. Aceștia au fost luați prin surprindere de dificultatea jocului, care părea la început un simplu puzzle. Însă, în urma acestei experiențe, au învățat cum să abordeze o situație sub presiunea timpului și a nevoii de folosire a intelectului și a logicii. Consolidarea echipei a fost realizată și printr-un ultim joc, Blind Team, prin care participanții fiecărei grupe au fost nevoiți să se organizeze pentru rezolvarea unei misiuni pe un teren necunoscut pentru unii și relativ cunoscut pentru alții. Aceștia au avut oportunitatea să își pună în aplicare cunoștințele învățate, să aleagă liderul corect și să urmeze întocmai instrucțiunile stabilite de comun acord.

Experiența este o unealtă de învățare, iar cel mai eficace mod de a învăța este acțiunea colectivă. Echipa este un personaj complex care poate găsi mult mai ușor soluția la probleme. Prin intermediul ei, problema se poate examina din mai multe puncte de vedere. Pentru a fi lider, este necesar să investești constant în tine, în aptitudinile, învățămintele și capacitățile tale. Și studenții au realizat acest lucru în urma cursului și a activităților practice. Avem nevoie să ne dezvoltăm o cultură specifică; avem nevoie de capacități cognitive sofisticate care să ne ajute să facem față cu brio problemelor complexe ivite. Complexitatea depinde de cel care de a face cu ea. Depinde de modul lui de a o privi și de a o aborda. Este nevoie de încercarea de a modela problema, să facem tot posibilul să simplificăm problema, fără a banaliza și, de asemenea, să ținem cont de micile semne care ne pot da indicii importante. Trebuie să privim oportunitatea în fiecare problemă. Chiar dacă lumea este complexă, noi trebuie doar să o acceptăm și să gândim complex pentru a o desluși.

Student anul IV, Facultatea de Inginerie Marină
Lavinia Georgiana PASCU



Sănătate. Moral. Bunăstare.

Despre teama de a vorbi în public

Frica vorbitului în public este o problemă foarte comună. De fapt, multe studii arată că frica vorbitului în public este mai mare decât frica de a muri. Acest lucru poate părea extrem, dar dacă devii agitat, nervos și neliniștit doar la gândul de a vorbi în public, vei înțelege de ce oamenii se tem atât de mult atunci când trebuie să vorbească în fața unui grup necunoscut.

Majoritatea oamenilor se confruntă cu una sau mai multe dintre următoarele senzații și trăiri atunci când trebuie să vorbească în public: picioarele încep să tremure în timp ce se pregătesc să vorbească, vocea și ea devine din ce în ce mai tremurândă încă de la primele cuvinte rostite, contactul vizual cu cei care ascultă este evitat, iar dacă printre ascultători se ivește o față zâmbitoare și binevoitoare privirea rămâne blocată asupra acelei persoane.

Cum depășim frica de a vorbi în public?

Descoperiți cauza acestei frici

Primul pas pentru a scăpa de frica cu care te confrunți este să afli de ce vorbitul în public a devenit un lucru inconfortabil. Cel mai întâlnit motiv îl reprezintă rușinea și frica de penibil. Oamenii se tem că nu vor fi luați în serios, că vor fi criticați sau că cei care îi ascultă se vor amuza pe seama lor.

Întelegând de unde vine frica de a vorbi în public și care este cauza ei, va fi de real folos pentru a o putea depăși. Odată ce motivul fricii este descoperit, ea poate fi cucerită. Declanșatorul acestei frici poate să aibă legătură cu o experiență neplăcută din trecut, dar pentru cei mai mulți oameni frica de a vorbi în fața unui public este strâns legată de frica de a nu fi judecați într-un mod negativ.



Schimbă patternurile (modelele) de gândire disfuncționale.

În scopul de a depăși frica, este nevoie să revizuiesti modul de gândire care te împiedică să fii calm și relaxat atunci când vorbești în fața unui public. Când vei putea trece peste modul de gândire în care accentul este pus pe ceea ce vor crede cei care ascultă despre tine și vei ajunge să te concentrezi la ce modalitate să folosești pentru a transmite mai bine mesajul, vei putea să cucerești frica de a vorbi în public.

Etape:

1. Totul e doar în mintea ta

Ceea ce se întâmplă în realitate, e mai puțin important decât ceea ce se întâmplă în mintea ta.

Modul în care vezi tu lucrurile, e mai important decât lucrurile în sine. Dacă le vezi ca „ușoare”, vor avea tendința să fie astfel, dacă le vezi „dificile”, vor avea tendința să fie așa.

Pentru că nu există realitate obiectivă, ci doar subiectivă. Un argument la această afirmație este să ne întrebăm de ce unii oameni care trec printr-un eveniment negativ sunt afectați, iar alții nu? Privește situațiile ca fiind suportabile, ușoare și așa vor fi. Privește situațiile ca fiind grele, fără soluție și așa vor fi. Noi alegem.

2. Oamenii uită de greșelile tale, pentru că sunt prea preocupați de ale lor

Pentru că oamenii sunt preocupați să aibă ei o imagine bună, așa că uită mult mai repede când greșelile sunt făcute de altcineva.

Așadar, dacă ți-e teamă că o să fii luat în râs pentru niște stângăcii, ține minte faptul că oamenii vor uita mai repede greșelile altora decât ale lor.

3. Respiră adânc

În primul rând, atunci când respiri adânc și observi cum abdomenul urcă la inspirație și coboară la expirație, înseamnă că ți se mișcă mai amplu mușchiul diafragmei, iar asta înseamnă că e mai puțin tensionat.

Un mare autor care vorbea despre frică spunea că „într-un corp relaxat, anxietatea nu poate exista”, și are dreptate.

Așadar, respirația adâncă te relaxează.

În al doilea rând, când respiri adânc, o faci intenționat, deci, te concentrezi pe respirație, fapt ce te ajută să-ți deviezi mintea de la gândurile anxioase și să fii prezent. Nu te mai gândești atât de mult la situația fobogenă și te relaxezi.



4. Încearcă, fă primul pas!

Întodeauna primul pas e cel mai greu. De regulă, aproape în toate fricile pe care le trăim senzația cea mai intensă de frică este înainte de a o confrunța și nu în timp ce o înfruntăm.

Așadar, dacă ești pe punctul de a vorbi în public, de a ieși în față, observă ce simți și realizează faptul că acum e cel mai intens punct.

După ce deschizi gura, șansele ca senzațiile de frică să nu mai fie atât de intense sunt foarte mari. De ce? Pentru că acum trebuie să fii prezent(ă), ești aici și acum, vorbești. Te concentrezi pe ceea ce ai de spus, nu te mai gândești la scenarii negative, declanșatoare de frică.

Apar gânduri cât de cât neutre și te relaxezi.

Acest pas e foarte important. Toți sunt importanți dar acesta e baza. Pentru că el e cel care te ajută să „omorî” efectiv teama irațională.

Orice schimbare e cu adevărat schimbare dacă se manifestă atât la nivel cognitiv (în mintea ta), cât și la nivel comportamental (în ceea ce faci).

Dacă în mintea ta îți spui „pot trece oricând peste frică”, dar ești pus în situație și nu faci nimic, înseamnă că încă mai ai de lucru și că schimbarea așteaptă să apară.

În concluzie, chiar dacă știi că logic nu are ce să ți se întâmple, acest lucru nu-ți va garanta dispariția fricii. E nevoie să faci ceva.

De încercat:

- Începe treptat.
- Prima dată pune o întrebare la un curs/oră, unde știi că profesorul e foarte înțelegător sau materia e mai ușoară sau sunt mai puțini în sală. Apoi, răspunde la o întrebare care se adresează sălii.
- După care, oferă-te când se cer voluntari pentru un exercițiu. Avansează progresiv și vei învinge mai ușor problemele legate de frica de socializare sau de vorbit în public.
- Cu toate că emoțiile neplăcute le poți experimenta și după ce ai vorbit de mai multe ori în fața unei audiențe, cu cât te expui mai mult situației neplăcute cu atât va fi mai ușor. Atunci când exersezi, este util să o faci în fața unui public suportiv. Acest lucru va face vorbitul în public mult mai ușor și vei câștiga încredere în tine.



Bibliografie : Dr. Laurie Rozakis, Cum vorbim în public, Ed. Curtea Veche, 2007.

***site web nlpmania.ro

Psiholog Alexe Gherghina

Bunele maniere – o provocare

A trăi cu eleganță înseamnă „a prefera să fii mulțumit cu lucrurile mărunte, a căuta eleganța mai degrabă decât luxul, rafinamentul mai degrabă decât moda. A fi demn mai degrabă decât a fi politician și a prefera să fii valoros mai degrabă decât a fi bogat. A asculta stelele, păsările, pruncii și înțelepții cu inima deschisă. A studia mult, a acționa cu sinceritate, a gândi în liniște, a vorbi cu blândețe, a aștepta ocaziile potrivite și a nu fi în grabă niciodată; într-un cuvânt, a permite spiritualului, spontanului și subconștientului să crească în comun – aceasta este simfonia mea.” – William Ellery Channing.

Ceea ce numim „bunele maniere” reprezintă, desigur, o convenție. Ele au apărut în contextul condiției de ființă socială a omului, în scopul de a ne face viața mai ușoară tuturor. Reducând tensiunea, atenuând fricțiunile sociale, diminuând stresul, micșorând șansele de conflict, netezind calea spre cooperare, bunele maniere au avut mereu un rol esențial în viața speciei umane. Cu cât sunt mai mulți cei care respectă codul stabilit la un moment dat, cu atât relațiile sociale se desfășoară mai lin, mai puțin tensionat, mai productiv.

Dar regulile de bună purtare n-au fost mereu aceleași, au evoluat odată cu lumea, cu societatea, reflectând schimbările prin care treceau comunitățile umane. Iar azi ne aflăm într-o fază în care schimbările rapide aduse de progresul tehnologic dau naștere la fel de fel de „noutăți” care trebuie încorporate în codurile de maniere, pentru a aduce modul de viață al oamenilor cât mai aproape de ceea ce înseamnă „normal”.

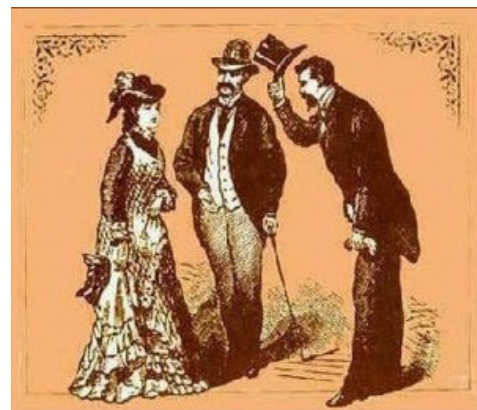
În contextul actual, în care manifestarea libertății a creat un climat favorabil afirmării neștirbite a eului, oamenii încep să creadă că pot face orice, atât timp cât nu e interzis prin lege, în numele sincerității și eliberării de convenții prost înțelese.

Omul a trăit mai întâi în sălbăticie, condus doar de instinctele sale primare necontrolate, cadrul social nefiindu-i tocmai favorabil. În timp, el s-a autoeducat, stabilind anumite reguli, pe care toți membrii comunităților erau nevoiți să le respecte, pentru a ajunge la nivelul de civilizație care să le confere armonie și înțelegere în cadrul comunității de trai. Practic, acest lucru înseamnă să crească nivelul confortului individual al interacțiunilor sociale.

Bunele maniere s-au manifestat ca atare, pentru întâia oară, la curțile regale, fiind dezvoltate și rafinate ulterior de aristocrație și de burghezie. Burghezia este clasa socială care stabilește un cod de maniere unanim acceptat în rândul membrilor săi. Prin respectarea acestui cod de maniere, individul devenea educat, instruit și cultivat, căpăta siguranță de sine, își lărgea orizonturile, gândea în perspectivă și devenea liber în tot ce întreprindea.

Respectarea a cât mai multor reguli de comportament convențional menține echilibrul social. Din acest punct de vedere, comunitatea se împarte în trei categorii de oameni: oamenii care respectă cu strictețe codul bunelor maniere, alți oameni care cunosc codul de conduită, dar care renunță să îl respecte din diverse motive, cât și oameni care au rămas la acel stadiu de primitivitate comportamentală, aceia care fie refuză să își educe comportamentul, fie nu trăiesc într-un mediu favorabil educării lui.

Omul manierat este cel caracterizat de onoare, omul cinstit, omul în care poți avea întotdeauna încredere. Calitățile lui sunt toleranța, sensibilitatea, răbdarea, respectul față de sine și față de cei din jurul lui, simțul libertății, spiritul constructiv și conciliant. Este acea persoană pe care mai toată lumea o îndrăgește și o admiră. Reprezintă, astfel, un model demn de urmat în societate.



Opus acestui tip de persoană este individul întotdeauna nemulțumit, egocentrist, intolerant, lipsit de principii morale, agresiv și extrem de brutal în comportament și limbaj. Este omul care, ignorând propriile imperfecțiuni, prin comportarea sa generează conflicte, tulbură ape liniștite, distruge echilibrul social și recurge la cele mai nepotrivite metode de relaționare cu semenii.

Bunele maniere pot fi definite drept un set de reguli cu rolul de a stabili un mod de comportament agreeat în societate. Într-o lume în care imaginea contează, bunele maniere devin cartea noastră de vizită, mai distinctivă decât frumosul păr creț sau zâmbetul de milioane. Bunele maniere nu ne conturează doar imaginea și aparența, ci sunt o reflexie fidelă a caracterului. Politețea, eleganța, decența și respectul nu vor fi niciodată demodate, ci dimpotrivă, vor ilustra bunul simț apreciat de toți cei din jur și mereu actual.

Codul bunelor maniere se schimbă permanent din necesitatea de a se adapta la dinamica societății, dar unele obiceiuri rămân neschimbate. De exemplu, bărbații obișnuiau să-și dea mâna ca să arate că nu ascundeau săbii sau alte arme. Acest obicei s-a păstrat în timp, chiar dacă astăzi nimeni nu mai merge cu sabia pe stradă, și a devenit o expresie a prieteniei sau a respectului.

Bunele maniere au la bază trei idei importante: obiceiurile, respectul și bunul simț. În categoria obiceiurilor intră, de exemplu, strângerea mâinii sau scoaterea pălăriei. „Respect” înseamnă să te gândești la felul în care comportarea ta se răsfârâge asupra celorlalți. În sfârșit, mai toate normele de bune maniere sunt clădite pe bun simț, ceea ce înseamnă să ai capacitatea de a te comporta așa încât să îi respecti pe cei din jurul tău, să nu le afectezi confortul personal sau să le invadezi spațiul intim prin acțiunile tale.

Este deranjant și chiar dăunător societății, faptul că multe dintre persoanele publice care dețin funcții importante în societate, servind astfel drept modele comportamentale, nu se obosesc să își educe manierele, afișând deseori comportament indezirabil.

Concluzionând că bunele maniere reprezintă un element important atât pentru individ, cât și pentru societate, vedem necesar să abordăm acest aspect în fiecare apariție a revistei „Orizonturi marine” cu scopul de a aduce un plus de educație studenților ANMB și nu numai, prin completarea sau corecția cunoștințelor deținute privind comportarea manierată.

În numerele viitoare vom aborda aspecte precum salutul, prezentarea, modul de adresare, arta conversației, comportarea la masă, cadourile etc. De asemenea, vom răspunde întrebărilor cititorilor care ne vor fi adresate pe site-ul ASAN.

NU UITAȚI:

A te comporta civilizată înseamnă a ține seama întotdeauna de cei din jurul tău!

Maior
Marius Costin IGNAT GUY

Cum să ai rezultate mai bune în sesiune? Da sau nu pastilelor pentru memorie?

Cine nu-și dorește o memorie mai bună? Memoria este cea care stochează informațiile venite din exterior și ne ajută să fim inteligenți, atenți, să facem corelații istețe și la timp, să avem o poziție mai bună la serviciu sau să nu facem gafe, să fim buni la examene, să fim culți sau să fim bine informați.

Un studiu recent, efectuat on-line, a stârnit un imens interes. Revista științifică britanică "Nature" a descoperit printr-un simplu chestionar, că mai mult de 20% dintre intelectuali și oameni de știință recunosc că utilizează medicamente pentru a-și stimula concentrarea și memoria. Ei nu ascund faptul că au recurs la psihostimulante pentru a-și îmbunătăți concentrarea, iar 60% au luat medicamentele zilnic sau săptămânal.

Însă nu trebuie să uităm să menționăm faptul că aceste pastile au și efecte adverse, cum ar fi: tulburări psihice, tulburări ale sistemului nervos central și periferic - hiperchinezie, greață, tulburări de echilibru, dureri de cap, insomnie, halucinații și pot duce chiar la pierderi de memorie.

Deși multă vreme s-a crezut ca neuroplasticitatea (abilitatea creierului de a se remodela) este o caracteristică a creierelor tinere, la ora actuală neurologii știu sigur că organul de la „mansardă” are capacitatea de a produce neuroni pe parcursul întregii sale existențe; ba mai mult, că acest proces poate fi chiar stimulat și amplificat.

Iar dacă există pilule capabile să întărească memoria, să îmbunătățească concentrarea și să reducă nevoia de somn, de ce să nu le folosim? Dacă ele le permit studenților să ia note mai mari la examene, profesorilor și cercetătorilor să publice mai multe articole științifice, chirurgilor să crească numărul operațiilor zilnice și muncitorilor din tura de noapte să evite somnul, de ce să-ți pui probleme de ordin etic? se întreabă mulți. O întrebare justificată din moment ce aceste medicamente există pe piață.

Aceste medicamente trebuie achiziționate fie cu prescripție medicală, fie după o foarte bună informare asupra efectelor acestora. Psihiatrii susțin și ei că tinerii trebuie să fie foarte atenți la ce pastile iau, întrucât consumul după ureche al unor medicamente are ca efecte secundare hipertensiunea ori afectarea sistemului nervos. Un psihiatru afirma că: „Ceea ce se face forțat în sesiune cu aceste substanțe este o imensă păcăleală, pentru că ai impresia că ai învățat, dar vei uita în jumătate de oră. Este un fals tratament, un fals prieten și un pericol pentru viitorul persoanei respective”. Însă produsele pe bază de plante sunt recomandate de farmaciști, în detrimentul celor pe bază de substanțe chimice.



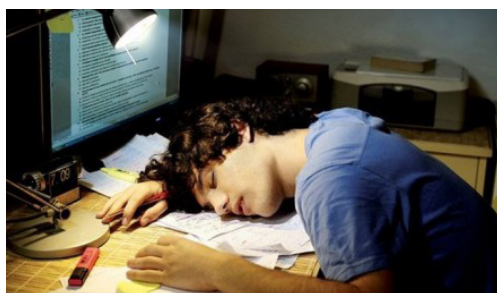
În concluzie, stimulentele de memorie pe bază de plante pot îmbunătăți rezultatele studenților, dar este puțin probabil ca în 2 zile să parcurgi materia de pe un semestru. Prin urmare, cea mai bună metodă este cea a adunării și stocării informațiilor pe tot parcursul semestrului și nu doar în sesiune.

Student anul III, Facultatea de Inginerie Marină
Alexandra GHINGHILOSCI

11 lucruri pe care le faci în sesiune

1. Ai o revelație importantă. Viața e doar una. Sesiuni vor mai fi. Trebuie să trăiești clipa, așa că dă-o încolo de sesiune, să înceapă dezmățul, doar știi cum se zice „Sesiunea trece, studenții rămân!”.
2. Înainte de a începe să înveți, te asiguri că toate sunt la locul lor, doar nu poți să înveți când în jurul tău e dezordine! Speli vasele, ștergi praful, îți rearanjezi biblioteca!
3. Brusc îți dai seama că este chiar amuzant să gătești, să experimentezi feluri noi de mâncare, poate și un desert light.
4. Te împrietenești cu colegii „deștepți” pe care de obicei nici nu-i saluți. E ca de Crăciun: „În sesiune fii mai bun!”.
5. Începi să te plângi tuturor rudelor că ai mult de învățat și cum acest lucru nu este de ajuns, pentru a vedea toată lumea în ce suferință te afli tu, faci lucru acesta și public. Pui o poză pe Facebook cu mii de hârtii aranjate strategic și cu o descriere interesantă de genul “hardwork”. Iar din când în când tragi cu ochiul să vezi câte like-uri ai primit.
6. Te rogi mai mult. Ba chiar ții și post. Ți-ai dat seama că atunci când nu există soluții, credința învinge totul.
7. Te duci la biserică și pui lumânări pentru sănătate și luminarea minții tale și a colegului care ți-a promis că te ajută la examen.
8. Devii pesimist acut: Dacă nu se copiază? Dacă mă mută în prima bancă? Dacă X nu-mi șoptește? Dacă mă dă afară?
9. Brusc te interesează viața altora. Îți iei la rând colegii și îi întrebi: „Ai învățat? Cum stai?” Te simți ușurat când afli că mai sunt și alții în aceeași situație ca tine.
10. Ai o relație extraordinară cu părinții tăi. Ei cred că înveți și tu crezi că așa e.
11. Cu o noapte înainte de examen se instalează liniștea. Ai făcut mari eforturi până acum, dar știi cum se spune: Trăiește clipa! Iar asta e noaptea aia pe care o trăiești cu adevărat: îi simți fiecare secundă și o apreciezi că există!

Student anul IV, Facultatea de Inginerie Marină
Lavinia Georgiana PASCU



**În sesiune
timpul
s-a s** 

Cele mai utile aplicații mobile pentru studenți

Ce persoană din ziua de astăzi nu deține un smartphone? Câți dintre noi nu ne petrecem cel puțin o oră cu telefonul în mână comunicând între noi, schimbând informații sau pur și simplu pentru entertainment? Și în special, câți dintre noi nu fost prinși cu telefonul în mână în timpul cursurilor doar pentru simplul motiv că „ne uitam la ceas”?

Trăim într-o lume în care comunicarea este din ce în ce mai importantă în viețile noastre, iar nevoia de a fi în contact cu ceilalți se manifestă în toate activitățile curente. Tehnologia modernă sprijină această nevoie, iar dispozitivele mobile reprezintă probabil cel mai important factor al acestei tehnologii. Telefoanele inteligente (smartphones) dotate cu sisteme de operare din ce în ce mai avansate tind să înglobeze în ele un mic univers al fiecăruia dintre noi.

Ei bine, studenții reprezintă una dintre cele mai valoroase segmente de piață pentru multe companii românești și internaționale, iar strategiile de marketing folosite pentru a ajunge la ei sunt pe cât de numeroase, pe atât de ingenioase. În strânsă legătură cu serviciile și produsele companiei sau nu, aplicațiile mobile sunt folosite în ultimul timp tot mai mult pentru a atrage și a câștiga clienți și a le consolida fidelitatea.

În continuare este realizată o serie de aplicații utile și bine construite care se adresează studenților, în special cei din structura noastră de învățământ.

În primul rând, una dintre primele aplicații pe care trebuie să le instalezi este un antivirus corespunzător sistemului de operare pe care îl deține smartphone-ul, după care poți căuta diverse aplicații pe care să le folosești cu încredere în activitățile tale de zi cu zi.

CamScanner

O aplicație foarte utilă, mai ales pentru studentul grăbit, este CamScanner. Aplicația are două funcții principale: fotografierea și transformarea în fișier PDF. Funcția de fotografiere nu are nimic nou, doar fotografiază și îți dă posibilitatea de a tăia poze înainte de a le modifica contrastul și culorile, în mod automat, pentru a scoate în evidență textul. A doua funcție, cea de creare a PDF-urilor, este cea lăudată de dezvoltatorii aplicației. CamScanner poate crea fișiere de tip PDF cu pozele făcute.



Evernote

Cu siguranță îți este mai la îndemână să îți notezi diverse lucruri pe telefon decât să iei notițe pe caiet. Și acum pe bună dreptate, câți dintre noi își mai aduc cu ei caiete la facultate? Evernote este o aplicație disponibilă practic pe orice platformă, care îți permite să scrii notițe inclusiv de mână și cu care poți chiar să faci fotografii sau să înregistrezi în format audio.

Matematică

Pentru tinerii studenți de anul întâi care participă pentru prima oară la cursurile de matematică din cadrul facultății, aplicațiile dedicate acestei materii sunt numeroase: Mathematics Reference Formula este o aplicație care cuprinde formule și exemple de calcule din algebră, trigonometrie, geometrie sau matrici. Math Workout este o altă aplicație, care permite realizarea operațiilor aritmetice. Pentru realizarea de calcule, unele exemple de aplicații pot fi: Math Algebra Solver Calculator sau Calc and Graph. Aceste aplicații pot fi utilizate și de studenții seniori care își mai uită din când în când, din pură întâmplare, calculatorul științific.

Tot studenților din anii întâi le propun următoarele două aplicații pentru studiul fizicii și al chimiei. Physics Cheat Sheets și Chemistry Cheat Sheets sunt două aplicații pe post de „culegeri” mobile: includ explicații ale fenomenelor fizice și ale reacțiilor chimice, formule de calcul și exemple de exerciții.

Duolingo

Să fii vorbitor de mai multe limbi este un plus pentru fiecare, în special pentru majoritatea studenților din cadrul Academiei care vor ajunge pe diferite meleaguri în această carieră. Duolingo este cea mai bună soluție pentru a învăța o limba străină fie de la zero, fie de la un nivel mai avansat, într-un mod util, captivant și amuzant în același timp. Aplicația îți oferă inclusiv exerciții de dicție și te învață diverse cuvinte de vocabular. În prezent, aplicația poate fi utilizată în următoarele limbi: engleză, franceză, spaniolă, germană, portugheză și italiană.



Adobe Reader

Pentru a ne ușura viața și a economisi timp, majoritatea cursurilor sunt în format electronic și la îndemâna tuturor, iar noi studenții le putem accesa de pe orice gadget folosind aplicații corespunzătoare. Adobe Reader sau PDF Reader sunt două dintre cele mai utilizate aplicații pentru citirea documentelor.

Elefant eBooks Reader

Pentru cei dornici să lectureze o carte în timpul liber, Elefant eBooks Reader este destinată acestei activități. Elefant eBooks Reader este prima aplicație în limba română pentru lectura de cărți electronice în format ePub și PDF, compatibilă cu soluția de securizare Adobe DRM. Aplicația redă fișiere ePub și PDF, protejate sau nu prin Adobe DRM și permite sublinierea de text, adnotările și adăugarea semnelor de carte.

ANMB

O aplicație special destinată studenților Academiei este ANMB. Aceasta oferă cursanților atât informații despre orar, cursuri, taxe cât și informații despre localizarea tuturor sălilor de clasă. Cu ajutorul acestei aplicații ne putem conecta și la platforma e-Learning, unde avem acces la întreg ansamblul de cursuri.



Aplicațiile pentru smartphone-uri reprezintă o gamă foarte largă, dar în ansamblu acestea sunt cele mai utilizate și mai folosite aplicații pentru un tânăr student. Astfel, putem afirma că sistemele de operare au evoluat semnificativ pe parcursul ultimilor ani, iar multe aplicații impresionează nu numai prin utilitate, ci și prin design, și deci alegerea unor aplicații folosite nu reprezintă tocmai o misiune ușoară.

Platforma de studiu adl.anmb.ro

Dragi colegi, știu cât de importante sunt pentru voi materialele de studiu, în special cu câteva zile înaintea sesiunii când, chiar și cei mai „muncitori” dintre noi, simțim nevoia de a fi în temă cu subiectele atât de mult iubitelor examene. Pentru ca accesul la aceste materiale să se poată face la orice oră din zi și din noapte, ni s-a pus la dispoziție o bibliotecă virtuală ce conține tot ce aveți nevoie pentru a trece examenele cu 10 pe linie! Tocmai pentru că biblioteca Academiei nu poate fi cea mai bună soluție pentru cei care au cursuri până târziu sau care au nevoie de mai mult de 4-5 cărți deodată, profesorii noștri au creat un mediu de studiu cât se poate de potrivit nevoilor tinerilor studenți. Este vorba despre platforma on-line <http://adl.anmb.ro>. Prin simpla accesare a url-ului așa cum apare scris înainte, puteți obține toate materialele de studiu de care aveți nevoie.

Ce este?

Platforma e-learning a Academiei Navale „Mircea cel Bătrân” utilizează Moodle ca sistem de management al conținutului de învățare.

Cum funcționează?

Platforma e-learning este accesibilă on-line prin intermediul oricărui browser web (e.g. Chrome, Internet Explorer, Firefox, Opera, Safari) la adresa: <http://adl.anmb.ro>. Câteva materiale publicate pe platformă sunt publice și pot să fie accesate de către orice vizitator al site-ului. Majoritatea materialelor, în schimb, sunt protejate și pot fi accesate numai de către utilizatorii înregistrați ai site-ului în funcție de drepturile de acces ale acestora.

În general, paginile platformei conțin o zonă centrală care prezintă informațiile principale, legate de activitatea pe care o desfășurați (vizualizare cursuri, accesare resurse educaționale etc.) și blocuri adiționale de informații (în partea stângă, dreaptă etc.) care prezintă informații auxiliare privind conținutul site-ului sau date despre dumneavoastră.

Accesând pagina de pornire veți observa că blocurile din partea stângă conțin un mesaj de întâmpinare și meniul principal. Blocul din subsolul paginii conține calendarul de evenimente ale site-ului. Celelalte pagini ale platformei au o organizare similară, dar conținutul diferă.

Cum pot deveni utilizator?

Pentru autentificarea dumneavoastră ca utilizator al platformei ADL dați click pe textul „Autentificare” din partea dreaptă sus a paginii. Pe prima pagină de autentificare completați numele contului de utilizator și parola în formularul de autentificare.

Pentru studenți, numele contului este format din prenumele, numele și data nașterii separate prin puncte astfel: prenume.nume.data nașterii. Dacă aveți două prenume, despățiți-le printr-o linie orizontală (ex. andrei-vlad.popa)

Pentru parolă utilizați ultimile 6 cifre ale codului dumneavoastră numeric personal.

De exemplu:

Studentul Andrei Vlad Popa cu CNP 1911213456789 are numele de cont și parola: andrei-vlad.popa.911213 și parola 456789.

Atât numele de cont, cât și parola pot fi modificate accesând pagina profilului dumneavoastră și dând click pe opțiunea „Schimbă parola” din blocul Setări.

Acum sunt utilizator, cum îmi accesez cursurile?

Cursurile la care sunteți înscrisi sunt afișate în pagina „Pagina mea”. Pentru a vedea cursurile dați click pe legătura „Pagina mea” din blocul „Meniu principal” sau pe numele dumneavoastră din colțul dreapta-sus. Inițial, această listă conține cursurile la care sunteți înscrisi conform planului de învățământ al specializării dumneavoastră.

Totodată, puteți accesa cursurile la care sunteți înscrisi folosind lista de categorii, afișată pe prima pagină a platformei.

Pagina cursului poate fi organizată în diferite moduri. Pe aceasta pot fi încărcate materiale în format pdf, word, excell etc., poate conține, de asemenea, direcții web, link-uri și alte surse.

Acum nu vă rămâne decât să deschideți pagina <http://adl.anmb.ro> și să explorați facilitățile unei biblioteci virtuale sistematizată conform nevoilor unui student al învățământului superior de marină. Vă doresc mult succes!

Artă și Cultură

FESTIVALUL DE DATINI ȘI OBICEIURI DE CRĂCIUN CURTEA DE ARGEȘ EDIȚIA A II-A DECEMBRIE 2015

Perioada sărbătorilor de iarnă reprezintă unul dintre cele mai frumoase momente din an și conturează polul tradițiilor și obiceiurilor. Perenitatea culturii noastre tradiționale se bazează pe ritualul religios de a vesti cea mai mare minune a lumii – Nașterea Mântuitorului Iisus Hristos.

Academia Navală „Mircea cel Bătrân” a fost reprezentată de șapte studenți la cea de a doua ediție a Festivalului de datini și obiceiuri de Crăciun, organizat de către Cercul Militar din garnizoana Curtea de Argeș, în perioada 8-11 decembrie 2015. Spectacolul care s-a desfășurat pe parcursul a aproximativ cinci ore a cuprins colinde, urături, dansuri populare și de societate, cântece de sezon. Pe scenă au urcat copii foarte talentați, cadre militare active și în rezervă, oameni deosebiți care au reușit să deschidă sufletele celor prezenți în sală și să creeze așa numita „magie a sărbătorilor”. Această magie nu cred că este altceva decât starea de liniște și de împăcare atunci când familia și cei dragi sunt alături de noi și ne bucurăm de momente frumoase petrecute împreună. Arta populară și cea plastică au întregit atmosfera creată, având ocazia de a ne desfăta privirea cu frumoasele costume naționale expuse; dar și noi am impresionat prin portretele dedicate zilelor de sărbătoare pe care le traversăm, realizate de colega noastră, sd. sg. maj. Andreea Nan-Marinescu.

Am avut sentimentul că am fost primiți cu brațele deschise într-o mare familie kăi alături de care am profitat, cât am putut, pentru a cunoaște minunata zonă în care ne aflăm. Astfel că Biserica Domnească și Mănăstirea Curtea de Argeș au reprezentat pentru noi locuri pline de spiritualitate în care ne-am reîncărcat bateriile pentru o perioadă. Barajul Vidraru ne-a oferit priveliști minunate și încă o confirmare a faptului că România este o țară absolut superbă.

Am părăsit meleagurile argeșene mai bogați sufletește, cu un pachet consistent de amintiri frumoase și cu promisiunea revederii cu noii noștri prieteni. Mesajul prin care am creionat importanța Nașterii Mântuitorului și frumusețea vestirii acesteia a ajuns la inimile membrilor juriului; astfel că versurile creație proprie, colindele atent alese și periplul printre obiceiurile de iarnă cu care ne-am prezentat la activitate ne-au ajutat să ne întoarcem acasă cu diploma de excelență și cu unul dintre trofeele festivalului.

Iată că, motive pentru a încerca să facem și altceva și să nu ne rezumăm doar la a fi studenți, există. Oamenii frumoși și momentele deosebite sunt cele care însoțesc cele mai plăcute amintiri ...

Student anul IV, Facultatea de Inginerie Marină
Dora-Elena SIMION



Să filosofăm un pic...

De-a lungul istoriei, numeroși cugetători, filosofi sau mari personalități au încercat oarecum să definească omul din diferite puncte de vedere. Toate aceste „încercări” nu le putem numi definiții în adevăratul sens al cuvântului deoarece omul a fost mereu „explicat” prin raportare. În general, principiul care leagă tot ceea ce s-a spus despre om este același, și anume că omul este el însuși un univers care se plasează în centrul Universului.

Ființa umană, ca entitate și nu ca individualitate, ridică o multitudine de probleme. Una dintre ele și cea mai greu de rezolvat o constituie definirea lui, a omului. Aceasta ar trebui să surprindă o serie de trăsături esențiale care ar permite identificarea naturii sau esenței umane.

Réné Descartes, fondatorul raționalismului clasic, susține că o definiție a omului trebuie să meargă pe trei direcții. De ce trei direcții? Pentru că în genere omul cuprinde trei mari „componente”: una telurică, stricătoare în timp, care se degradează fizic – trupul, a doua parte, nematerială, metafizică, conceptuală, divină și spirituală – sufletul și ultima parte, cea care îl deosebește pe om de alte viețuitoare ale planetei, care îl face superior animalului, care îi conferă personalitate – cugetul sau gândirea.

Renumitul filozof de origine franceză, Jean-Paul Sartre, susține faptul că „omul nu este, omul devine”. Așadar ființa umană, prin complexitatea sa, este o ființă dinamică ce tinde la schimbare, în bine sau în rău. Tocmai de aceea omul are nevoie să creadă în ceva superior lui, ceva care să-l îndrume pe o cale; omul este dependent de religie, oricare ar fi aceasta.

Fără să-și dea seama, omul a conștientizat că devenirea sa este mai importantă decât originea lui, adică se pune mai mult preț pe ceea ce va urma decât pe ceea ce a fost. În zilele noastre, omul tinde spre progres și spre condiție socială înaltă și face acest lucru fără a ține cont de circumstanțe. Singurul lucru care îi stă în cale omului și cel mai mare dușman al său este timpul. El are nevoie de timp pentru a-și atinge scopul. Am putea spune că cei doi, omul și timpul, sunt adversari vechi dar, pe de altă parte, există între ei și o relație de sprijin reciproc. Cel din urmă este distructiv, îl duce spre pierzanie pe cel dintâi, dar în alte condiții îl ajută să-și îndeplinească țelurile.

Se pare că cele trei direcții de care vorbea Sartre (trupul, sufletul și cugetul) coexistă deoarece sunt dependente unele de altele. În absența uneia dintre acestea, omul fie devine obiect, fie animal, fie nu există.

Umanitatea are o problemă eternă cu înțelegerea abstractului, a infinitului, a absolutului. Avem nevoie de dovezi concrete, dovezi pe care să le putem percepe cu ajutorul simțurilor. S-a ajuns la concluzia că înțelegerea a ceea ce numim noi suflet, partea spirituală a ființei umane, ar conduce la înțelegerea omului. Deci marea problemă a definirii omului se rezumă la definirea sufletului și a legăturii lui cu trupul și cugetul. Potrivit tuturor religiilor din lume, sufletul conferă naturii umane adevărata putere („Sufletul e ceea ce spada nu poate răni, focul nu poate mistui, apele nu pot eroda, vântul nu poate risipi” – Mahabharata).

Lumea, în general, este avidă după cunoaștere, particular privind, fiecare individ dorește să cunoască ceea ce îl interesează pe el în mod direct. Atunci când omul nu află ceea ce îl interesează se naște frustrarea. Dacă mergem de la particular la general, această frustrare se transformă în ceea ce numim noi ură; practic, un conflict se naște pentru că omul nu cunoaște sau nu știe tot. Îndrumarea „Crede și nu cerceta!” luată din Biblie, conduce în cele din urmă la un rezultat pozitiv. Tocmai acest lucru îi conferă frumusețe naturii umane – faptul că este „o întrebare pusă iar și iar spiritului Universului” (Mihai Eminescu).

Creație proprie

- Cum recunoști o persoană deosebită din viața ta -

Cred cu toată tăria că oamenii deosebiți intră în viața ta cu un anumit scop. Deși preferă să rămână mereu în umbră, ei îți ghidează pașii prin simplul fapt că se gândesc la tine. Uneori un gând bun poate face cât o mie de cuvinte, iar ascultarea și sfatul îți dau încrederea, inspirația și curajul să mergi mai departe, indiferent de circumstanțe.

Persoanele care țin la tine cu adevărat te vor contrazice, îți vor spune părerea lor, vor fi chiar exigenți. Și asta pentru că dacă ai fi mereu de acord, înseamnă că nu ai avea nevoie unul de altul. Și da, poate că au pretenții exagerate, dar de fapt ei îți cer aceste lucruri pentru că știu că tu ești capabil să le oferi, vor să te determine să îți dai seama că limitele pe care ți le-ai impus mereu, sunt de fapt imaginare. Deși ți se par absurzi, ei îți demonstrează cât de frumos ești ca om și ce suflet minunat ai. Îți demonstrează că poți să realizezi orice îți propui- trebuie doar să ai încredere, răbdare și credință.



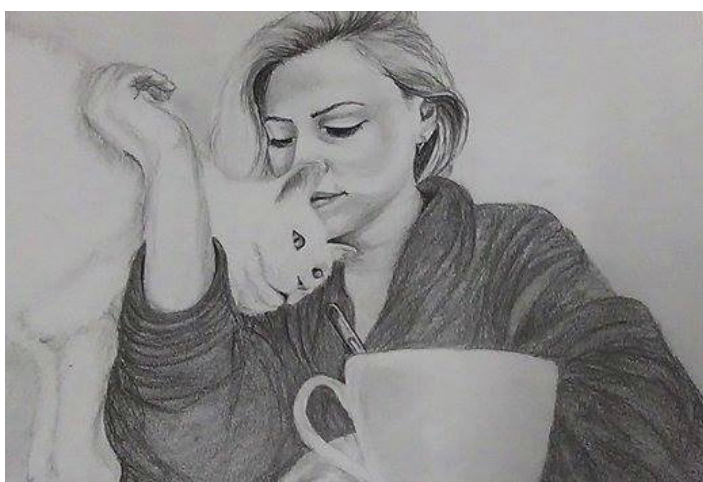
În acele momente grele, un sfat poate fi lumina care să îți arate drumul când tu probabil deja te obișnuisei cu întunericul. Și abia atunci îți dai seama cât de importanți sunt acei oameni pentru tine și cât strălucește lumina lor în bezna ta. Apreciază-i deci, cât îi ai lângă tine, căci altminteri vor rămâne doar niște oameni oarecare printre vorbe nespuse, experiențe netrăite și amintiri uitate pe rafturi prăfuite.

Student anul IV, Facultatea de Inginerie Marină
Lavinia Georgiana PASCU

PORTRETE

realizate de studenta Andreea NAN-MARINESCU, anul IV,
Facultatea de Inginerie Marină





NETIMP...

Clepsidra din colțul casei noastre
Bate ora ce naște altă vreme,
Ce tainic lovește și calm se așterne
În clampe mute de timp și de dor!
Pe scândura veche de la fereastră
Se-ngână cocorii și noaptea se cerne.
Haină e vremea, labirintică zare!
Departe e cântul, de vis și de noi.
Veni-va și ziua când tot ce pălește
Va cere din timp să scape din clește!



Student anul I, Facultatea de Inginerie Marină
Andreea RADU

ANDROGINIE

Privește-mă în ochi, cu noaptea-ți de păcate
Și cere-mi să plutim pe-albastrul lin de ape,
Să nu lăsăm vulcanul ce-n zare stă să-nceingă
Un joc de pale iele, totul în noi să stingă.

Ni-i cerul lin și noaptea de mătase,
Iar suferința veche de mult ea s-a topit...
Ne cheamă zeii, pământul să ni-l lase
Ca-n vremuri vechi în care am mai trăit.

Am ispășit și vina pe care am purtat-o,
În colț de iad am stat așa cum ni s-a spus,
Dar nu-i eternă culpa și dragostea mai poate
Să ne redea cerul și miticele ape.



Student anul I, Facultatea de Inginerie Marină
Andreea RADU


ACADEMIA NAVALA
MIRCEA CEL BATRIN

