

NOI PUNEM CARIERA TA PE PRIMUL PLAN!

Centrul de Consiliere și Orientare în Carieră



SANTA CLAUS IS COMING TO TOWN

You better watch out
You better not cry
You better not pout
I'm telling you why
Santa Claus is coming to town...



ZILELE CONSILIERII

În perioada 22 - 26 noiembrie au avut loc *Zilele Consilierii*. Eveniment aflat la cea de-a III-a ediția, a adus în fața studenților și a publicului larg, teme precum comunicarea, managementul timpului sau al învățării, gestionarea emoțiilor și pregătirea portofoliului de angajare.



LUNI 22 Noiembrie
10:00 Tehnici de comunicare eficientă în mediul digital
14:00 Tot ce trebuie să știi despre limbajul non-verbal

MARȚI 23 Noiembrie
10:00 Învata să înveți
14:00 Managementul timpului

MIERCURI 24 Noiembrie
10:00 Fii stăpânul carierei tale
14:00 Autocunoaștere cu ajutorul evaluării aptitudinale

JOI 25 Noiembrie
10:00 Pregătirea portofoliului de angajare
14:00 Cum interacționez cu angajatorii la interviul de angajare?

VINERI 26 Noiembrie
10:00 Gestionarea emoțiilor la interviul de angajare
13:00 Beneficiile consilierii pentru o stare de echilibru

În cazul în care nu ați putut participa la aceste workshop-uri, materialele integrale se găsesc pe pagina de facebook a Zilelor Consilierii:

<https://www.facebook.com/zileleconsilieriiupt>

De asemenea, în cazul în care doriți să abordam și alte teme, vă rugăm să ne contactați :)

Totodată, vă reamintim că Centrul de Consiliere și Orientare vine în sprijinul vostru cu sesiuni de consiliere în carieră, consiliere psihologică, individuală sau de grup, dar și faptul că puteți beneficia de evaluare și testare aptitudinală gratuită. Specialiștii noștri pot fi contactați la adresa de e-mail:

ccoc@upt.ro



VIZITE LA UPT

În lunile noiembrie și decembrie ne-am bucurat să primim vizitele elevilor interesați de oferta educațională a Universității Politehnica Timișoara.

Sperăm ca aceștia să își înceapă călătoria spre o carieră de succes alături de noi, în comunitatea UPT.

Dacă ești elev și încă nu te-ai decis pe baza căror criterii ar trebui să îți alegi facultatea, te invităm să urmărești un material realizat în cadrul #vipedu2021:

<https://www.facebook.com/UPTimisoara/videos/995438461044810>



I'M DREAMING OF A

White Christmas

Perioada sărbătorilor de iarnă este, credem noi, cea mai frumoasă perioadă din an, dar este și cea perioadă în care ar trebui să fim mai buni cu cei din jurul nostru.

Spiritul Crăciunului ne învață că bunătatea există în fiecare dintre noi, doar trebuie să vrem să o să apară. Când zic bunătate, mă refer la ce putem face pentru cei din jurul nostru, mai puțin cunoscuți și mai neajutorați. Este timpul să privim spre acești oameni, să le dăm o mână de ajutor. Din puținul nostru, să împărțim cu ceilalți.

Acești oameni pot fi o adevărată lecție pentru mulți dintre noi. Zâmbetul lor, optimismul lor ne fac să uităm de grijile noastre cotidiene și de cele mai multe ori ne semnificative.





CCOC vă îndeamnă să fiți cei care aleg să facă o faptă bună. Sunt atât de multe persoane care au nevoie de noi. Haideți să le aducem acel Crăciun la care toți tânjim.

Fie că este vorba de un vecin cu o situație mai precară, fie că este vorba de o mamă singură alături de copilașii ei, fie că este vorba de o persoană mai în vârstă, fie că este vorba de colegul nostru care trece printr-o perioadă mai grea...fiți buni, arăta-ți compasiune față de aceste persoane.

CCOC vă dorește sărbători fericite și speră ca voi să fiți persoanele care fac diferența.



ÎNVAȚĂ SĂ ÎNVEȚI

Pentru că după perioada sărbătorilor de iarnă ne vom apropia cu pași rezezi de sesiune, am identificat câteva metode care, sperăm noi, să te învețe să înveți.

10 METODE ȘI TEHNICI DE ÎNVĂȚARE

- Testarea practicii
- Practică distribuită
- Practică intercalată
- Interogație elaborată
- Auto explicație
- Recitare
- Evidențierea și sublinierea
- Rezumat
- Cuvinte cheie mnemonice
- Imagini mentale ale textului



TESTAREA PRACTICII



EFICIENȚĂ

Este o modalitate eficientă de a memora lucrurile pe care le ai de învățat.
Te învață inclusiv cum să gestionezi mai bine stresul și oboseala.

SFATURI UTILE

- ascunderea definițiilor cu mâna dreaptă și încercarea de a ți le aminti;
- efectuarea testelor practice la sfârșitul fiecărui capitol;
- chiar simularea unei sesiuni de testare;

PRACTICĂ DISTRIBUITĂ



EFICIENȚĂ

Practica distribuită înseamnă că împarți studiul pe mai multe zile.
Implică sesiuni regulate de studiu.
Este extrem de utilă în învățarea sistematică a materiei, fără urme de stres sau oboseală.

SFATURI UTILE

Poți seta sesiuni regulate de studiu în funcție de subiect. De exemplu, propune-ți să studiezi subiectul A timp de o oră în fiecare luni, miercuri și vineri.

PRACTICA INTERCALATĂ



EFICIENȚĂ

Practica intercalată are la bază practica distribuită. Ceea ce diferă este că vei studia mai multe subiecte conexe dintr-un anumit domeniu.

Metoda are o utilitate moderată. În timp ce pentru anumite materii exacte este excelentă (precum matematica), pentru altele nu este.

SFATURI UTILE

În cadrul primelor sesiuni, folosește practica distribuită. Odată ce ai înțeles bine diferite subiecte, ar trebui să începi practica intercalată

INTEROGAȚIA ELABORATĂ



EFICIENȚĂ

Cu cât știi mai multe despre subiectul pe care îl studiezi, cu atât această metodă devine mai eficientă. Cheia acestei tehnici este de a pune întrebări, în special întrebarea „de ce” pe tot parcursul studiului.

SFATURI UTILE

Recomandat este să fii capabil să explici cum ai ales răspunsul respectiv la întrebarea „de ce”. Adesea, mai important decât răspunsul în sine este să poți explica pașii pe care i-ai făcut pentru a ajunge la răspuns și de ce ai ales acești pași.

AUTO-EXPLICATIA



EFICIENȚĂ

Deși această strategie îmbunătățește modul de studiu, este nevoie de instruire cu privire la modul de generare a explicațiilor pentru ca tehnica să fie cu adevărat eficientă.

SFATURI UTILE

Există diferite moduri în care poți implementa această metodă. Un exemplu constă în scrierea de eseuri scurte în care să comentezi materialul studiat. În același timp, trebuie să faci referire la un alt material pe care îl cunoști.

RECITIREA MATERIALULUI STUDIAT



EFICIENȚĂ

Deși recitirea este o strategie aparent eficientă în ceea ce privește economia de timp, recitirea este mult mai puțin eficientă față de alte tehnici.

SFATURI UTILE

Folosește cu succes această tehnică dacă o utilizezi alături de alte metode de învățare.

De exemplu, în timp ce recitești, poți evidenția părțile importante ale textului. După ce termini de recitit, creează un mic rezumat.

EVIDENȚIEREA ȘI SUBLINIEREA



EFICIENȚĂ

În majoritatea situațiilor, această cale nu îmbunătățește performanțele de studiu.

Totuși, se poate dovedi utilă atunci când:

- persoanele au deja anumite cunoștințe în domeniu;
- textul este dificil.

SFATURI UTILE

Evidențierea și sublinierea nu ar trebui să fie principala ta metodă de studiu, dar te pot ajuta să scrii rezumate mai bune.

REZUMATUL



EFICIENȚĂ

Crearea unui rezumat amplifică procesul de memorare deoarece implică atenția și extragerea sensului la un nivel superior.

SFATURI UTILE

Cea mai importantă parte a acestei tehnici este de a învăța cum să o realizezi în mod corect. Se recomandă să folosești rezumatul în felul următor: la sfârșitul fiecărei sesiuni de studiu, petrece un anumit timp scriind un scurt rezumat al informațiilor învățate.

CUVINTELE CHEIE MNEMONICE



EFICIENȚĂ

Dovezile că aceste cuvinte pot îmbunătăți memoria au făcut din aceasta o tehnică relativ populară în rândul studenților. Cu toate acestea, este posibil ca metoda să nu genereze o învățare durabilă.

SFATURI UTILE

Aceasta este o metodă de nișă pe care o poți folosi pentru a-ți aminti anumite cuvinte dificile sau greu de reținut. Nu ar trebui să o folosești drept metodă principală de studiu, dar te poate ajuta în multe cazuri specifice.

IMAGINI MENTALE ALE TEXTULUI



EFICIENȚĂ

Dezvoltarea imaginilor mentale poate îmbunătăți integrarea informațiilor, iar vizualizarea anumitor noțiuni din text are capacitatea de a amplifica procesul de învățare.

SFATURI UTILE

Încorporează strategia în diferite etape ale procesului de învățare. De exemplu, când citești un text, încearcă să vizualizezi ceea ce citești.

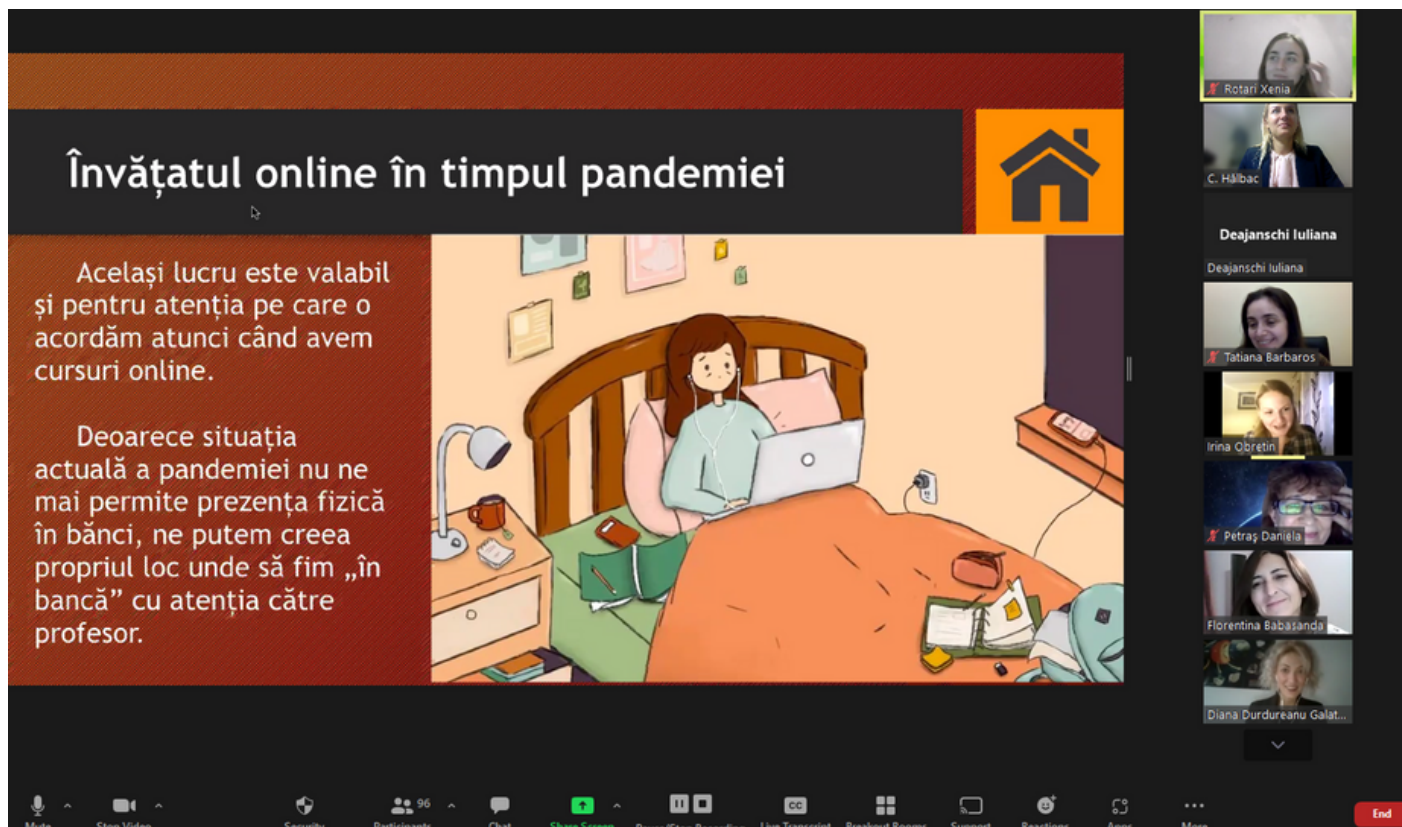
Centrul de Consiliere și Orientare în Carieră UPT, alături de partenerii noștri de la Facultatea de Psihologie și Științele Educației din cadrul Universității Ovidius Constanța, prin lector dr. psih Tatiana Barbaroș, am facilitat în 16.11.2021, întâlnirea virtuală a peste 100 studenți „la colțul E-căminului studențesc” pentru a socializa, dar și pentru a împărtăși tips and tricks despre tehnici de memorare eficientă, cu scopul de a învăța împreună să învățăm.

Știm din piramida învățării că implicarea în sarcina de lucru asigură o învățare eficientă, așa că ne-am propus ca discuțiile să fie interactive. Și tot din piramida învățării știm că cea mai eficientă cale de a învăța este învățându-i pe alții, astfel încât informațiile cu caracter mai științific au fost furnizate tot de studenți - studenți din anul III ai Facultății de Psihologie și Științe ale Educației (UOC) care au valorificat astfel activitatea din cadrul seminariilor de Psihologie Cognitivă: Babasanda(Bătărigă), Florentina, Durdureanu(Gălătescu) Diana, Oancea Raluca, Obretin Irina, Petraș Daniela.

Mulțumiri tuturor celor implicați!

Așteptăm sugestii pentru alte teme de interes pe care să le discutăm tot la colțul E-căminului, până ne vom revedea fizic (ni le puteți adresa prin email la cristina.halbac@upt.ro)

Și dacă ai ratat evenimentul, aici se găsește înregistrarea întâlnirii: <https://youtu.be/9345hI2ZUfc>.



Învățatul online în timpul pandemiei

Același lucru este valabil și pentru atenția pe care o acordăm atunci când avem cursuri online.

Deoarece situația actuală a pandemiei nu ne mai permite prezența fizică în bănci, ne putem crea propriul loc unde să fim „în bancă” cu atenția către profesor.

Participants:

- Rotari Xenia
- C. Hălbac
- Deajanschi Iuliana
- Tatiana Barbaros
- Irina Obretin
- Petraș Daniela
- Florentina Babazanda
- Diana Durdureanu Galat...

Mute Stop Video Security Participants 96 Chat Share Screen Pause/Stop Recording Live Transcript Breakout Rooms Support Reactions Apps More End

Și dacă ai ratat evenimentul, aici se găsește înregistrarea întâlnirii: <https://youtu.be/9345hI2ZUfc>.

LASĂ-TE INSPIRAT DE OAMENI FAINI

Care sunt oamenii care te inspiră?

Prin intermediul proiectului Psiho hub ne propunem să îți aducem în atenție oameni faini, care poate nu apar (prea des) la televizor, dar a căror poveste sau personalitate pot servi exemplul pentru proprii reflecții și acțiuni:

Este un exemplu de ambiție, determinare și perseverență pentru noi toți. Născută surdă în Republica Moldova, azi cunoscătoare a limbii române, limbii engleze și a limbajului mimico gestual, Cătălina se ocupă, printre altele de o serie de proiecte ca au drept scop facilitarea accesului la cultură a persoanelor surde, un deziderat extrem de important, în contextul în care Timișoara este desemnată Capitală Europeană a Culturii în 2023.



CĂTĂLINA SAVVA

Deși nu i-a fost ușor, Cătălina a ales să finalizeze o facultate, să aibă o carieră (a fost cadru didactic) și să își întemeieze o familie, având în prezent doi copii. O puteți cunoaște pe Cătălina, dar și lumea ei – lumea tăcerii, precum și o parte din proiectele derulate, accesând link-ul: <https://youtu.be/kflbpbsUSNQ>

Un alt exemplu de ambiție, perseverență și succes. Mihai este student doctorand al UPT, premiat cu premiul pentru Cea mai bună lucrare de licență - aplicație practică (2018), realizator a 5 imprimante 3D și expozant din partea UPT timp de 4 ediții la Noaptea Cercetătorilor Europeni. E implicat în multe acțiuni de voluntariat, inclusiv pe perioada pandemiei s-a implicat activ în sprijinirea comunității când, printre altele, a printat peste 2000 de viziere pentru medici.



MIHAI MĂRGHITAȘ

A profitat din plin de anii studenției pentru a studia, inclusiv în Norvegia și Italia, unde, cu sprijinul domnului profesor univ. dr. Liviu Marșavină a aplicat pentru proiecte de mobilități.

Totodată, pe parcursul anilor, și-a exersat latura artistică, participând la numeroase concursuri și expoziții de desen și fotografie unde a și câștigat numeroase premii.

Mihai s-a născut surd, dar asta nu l-a împiedicat să atingă succesul. Un podcast cu el puteți urmări accesând link: https://youtu.be/GW2_hwq1OSE
Despre Mihai ne-a vorbit și dl Antonius Stanciu, cadrul didactic al UPT care i-a fost îndrumător de licență, iar acel material îl puteți vizualiza aici: <https://youtu.be/C5nlfKznnCU>.

RAREȘ MARA ȘI MARIUS PASCU



Sunt doi tineri anteprenori pe care i-ați întâlnit și în cadrul evenimentului Zilele Carierei, fondatorii #CleverEat. Ei și-au propus să implementeze o idee de business care să ajute și la reducerea risipei de alimente. In speranța de a <https://youtu.be/5pNotdQziBA>

Ca teme de discuție abordate au fost: rolul greșelilor în dezvoltarea noastră personală, nevoia de implicare a fiecăruia în a rezolva problemele planetei, precum și... ce presupune viața de anteprenor. Dacă vrei să înțelegi mai bine businessul lor sau, pur și simplu, ai nevoie de mâncare bună la prețuri wow, poți intra în comunitatea #CleverEat: <https://www.facebook.com/groups/511747850056139>

#InteligențaArtificială e chestia aia faină care poate aduce, spre exemplu, rezultatul unei munci de 2-4 ore dintr-un spital într-un singur minut, cu poate o mai mare precizie și acuratețe. Pentru ca acest lucru să fie posibil, o echipă de oameni faini s-au găsit și au început să construiască împreună un ideal, punându-și la un loc priceperea și alte abilități și resurse: idealul AIMINDED. Despre acest ideal, dar și despre ce înseamnă anteprenoriatul, ne-a vorbit un student la UPT - Automatică și Calculatoare - Fabian Jichi, cofondator AIMINDED: <https://youtu.be/AB-eAJ2QLJM>

E important de punctat că de luni, 6 decembrie 2021, versiunea Beta a platformei AIMINDED a devenit funcțională, fiind de folos într-un spital.

Site-ul proiectului: <https://aiminded.ro/> .



FABIAN JICHI

Sperăm că te vei lăsa inspirat(/ă)!
... Și dacă vrei să inspire și tu prin ceea ce ești sau ceea ce faci, scrie-ne un email la cristina.halbac@upt.ro

VREI O VIAȚĂ LONGEVIVĂ? FĂ-ȚI PRIETENI!

Știați că...

...Interacțiunea cu ceilalți este crucială pentru sănătate?



Evitarea singurătății este o strategie crucială privind sănătatea. “Este la fel de importantă ca administrarea tratamentului medicamentos, efectuarea exercițiilor fizice sau adoptarea unei alimentații sănătoase,” afirma dr. Joel Salinas, medic neurolog, specialist în neurologie comportamentală și neuropsihiatrie la Harvard și la Massachusetts General Hospital.

Legăturile sociale au multiple beneficii:

- Suportul social reduce impactul stresului
- prietenii cresc durata de viață, îmbunătățesc dispoziția și calitatea vieții
- prin interacțiune socială scade riscul de boli severe

Numeroase studii au asociat izolarea socială cu riscul crescut de infarct de miocard sau de accident vascular cerebral și, de asemenea, poate fi cauza unui declin cognitiv.

Sărbătorile de iarnă sunt mereu un prilej de a fi mai aproape de cei dragi! Profitați din plin pentru o viață calitativă și longevivă!

5 LUCRURI UIMITOARE CARE SE ÎNTÂMPLĂ ATUNCI CÂND ZÂMBEȘTI

Zâmbetul poate fi expresia ta facială cea mai naturală! Este un gest de multe ori instinctual, care are foarte multe beneficii asupra sănătății fizice, mentale, dar și asupra relației tale cu ceilalți.

Zâmbetul aduce soarele pe față oricărei persoane care îl exprimă și este contagios. Creează o stare de bine și sprijină sănătatea organismului. Este un gest pe cât de simplu, pe atât de sănătos. Despre beneficiile uimitoare ale zâmbetului se vorbește foarte des. Pentru că ajută la generarea energiilor pozitive și la menținerea echilibrului. Și se întâmplă foarte multe lucruri uimitoare atunci când zâmbești!

Ai o zi grea? Zâmbește! Te confrunți cu o situație mai dificilă? Zâmbește! Ai fost dezamăgită de o persoană apropiată? Zâmbește! Indiferent ce faci, nu uita că zâmbetul este cea mai mare bogăție a ta.



Zâmbetul este ceea ce te ajută să îți reîncarci bateriile și să închei cu bine orice zi. Nimic nu este mai frumos decât un zâmbet simplu, din toată inima. Nimic nu este mai frumos decât bucuria din ochii tăi atunci când ți se luminează fața.

Iar starea de bine este contagioasă. Nu lăsa ca situațiile de zi cu zi să îți umbrească energia. Nu lăsa ca zâmbetul tău să fie șters de oameni și situații pentru care nu merită să depui efort.

Iată, așadar, ce se întâmplă atunci când zâmbești!



CELE 8 PORUNCI PENTRU UN CREIER SĂNĂTOS, DEZVĂLUITE DE UNUL DINTRE CEI MAI EXPERIMENTAȚI NEUROCHIRURGI

Prima poruncă este să ne trezim cât mai de dimineață! În popor, țăranul se culcă o dată cu găinile și se scoală la cântatul cocoșului. Trezirea trebuie să fie dimineața, nu la ora 10:00. Dacă ne-am trezit la 9:00 sau la 10:00, sigur suntem obosiți.



A doua „poruncă”: Aerul curat, sănătate pentru creier.

Al doilea lucru – nu mergem direct să mâncăm, să ascultăm chemarea frigiderului. Să ieșim afară, să respirăm aer curat! Aerul ăsta se duce nu în plămâni cum crede toată lumea, ci exact în creier. Se deschid toate ferestrele ca să iasă toate duhurile rele.

A treia „poruncă”: Te miști, deci exiști

După ce s-au deschis ferestrele și începe creierul să funcționeze, facem următorul pas: facem câțiva pași și câteva exerciții de inspirație și expirație. De ce facem pași? Nu că așa spune Guvernul, ci că punem circulația, inima, care imediat ne ajută și mergând, am făcut motilitate. Te miști și exiști, a spus un japonez, iar un profesor din Academia rusă, care a trăit o perioadă în Siberia, spunea că se poate trăi 150 de ani cu aerul curat de acolo. Aerul acela să intre în plămân. Acele mici exerciții fizice ajută creierul să se încălzească, să pornească toate circuitele. Apoi, să bem două pahare de apă la temperatura camerei.

Primul este extraordinar, pentru că evacuează toate dejectele tubului digestiv. Al doilea pahar cu apă este foarte bun pentru că intră în circulație și pune „locomotiva” în mișcare”.

În timpul somnului, creierul nu doarme, ci funcționează ca să țină în activitate organele interne. Dar, mai face ceva foarte important. Dacă un om se culcă având în minte o problemă importantă pe care nu știe cum să o rezolve, a doua zi dimineața are și răspunsul. Deci, creierul a făcut conexiunea între gândire, judecată, memorie, iar dimineața ai ideea pe masă, pentru că mintea este liniștită. Deci, să nu stai nedormit.

A patra „poruncă”: Ziua bună se cunoaște după dușul de dimineață.

După, ne întoarcem și există această igienă și toaletă perfectă a organismului în care aruncăm toate elementele toxice din noi pentru că mișcările pe care le facem dimineața la duș sunt chiar mișcările din yoga, dar noi nu mai știm lucrul acesta.

A cincea „poruncă”: Micul dejun, luat în liniște

După aceea se mănâncă. Micul dejun trebuie luat în liniște, fără scandal, fără claxoane, fără a fi pe fugă, nu în picioare, fără elementele din jur care să te disturbe, fără țigară. Să fie mai mult decât o relaxare, să fie o plăcere. Pledez pentru sucul de dimineață, din citrice, caroten și altele, care aduc și energie și oligoelemente, care ajută la transmiterea în interiorul creierului. În plus, fără gadget-uri la masă! De altfel, îmbolnăvirea creierului apare și atunci când ne izolăm în tabletă, în Facebook și în telefon. Ați văzut cum traversează acum oamenii? Cu ochii tot pe Facebook. Noi suntem făcuți să trăim în grup, nu izolați.

A șasea „poruncă”: Sănătatea din ceașcă

Am ajuns la un element esențial. Ceaiuri sau cafea. Este bine să se bea în general o ceașcă încet, liniștit, și ca plăcere, și ca digestie.

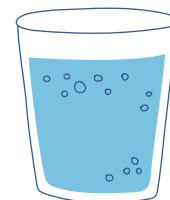
A șaptea „poruncă”: Zâmbet pentru o sănătate mai bună

Încă un secret, zâmbetul. Cel mai bun prieten al omului, mai ales al creierului, nu este calculatorul, este zâmbetul. Modifici psihicul tău și capacitatea ta funcțională, iar pentru cei din jur care probabil sunt încordați, relaxează totul!

A opta „poruncă”: Alimentele ușoare, ideale pentru masa de prânz

Alimentația la prânz – celula nervoasă nu dorește multă mâncare la prânz. Dacă am mâncat precum căpcăunii, facem așa o burtă mare și cădem jos și sângele tot se duce în burtă, iar aici sus nu mai rămâne nimic. Da, este rău pentru creier să mănânci carne. Dar, în cantități mici, carnea este perfect bună pentru întreg organismul. Cea mai bună este carnea cu calorii puține. Carnea de curcan și de pește sunt cele mai bune. Creierul nu acceptă grăsimea, nu acceptă slană. O dată, de sărbători, merge. Dar, în rest, nu duce la nimic bun. Creierul nu suportă grăsimea, dar îi place dulcele. Nu orice dulce este însă bun, pentru că zahărul, de exemplu, îi face rău prin modificările chimice pe care le produce. Este de acord cu ciocolata cât mai neagră, non-siropată, merge perfect cât mai fresh. Apoi, cacao. Creierul iubește mierea, ca dulce.

Nu este bine să mâncăm la prânz mult, pentru că tot sângele se duce în stomac, creierul rămâne ischemizat și ne apucă somnul. Cine vrea să lucreze, trebuie să mănânce foarte puțin la prânz. Pledez pentru apă la temperatura camerei, nu sucuri acidulate. Creierul are două puncte de activitate maximă: între 10.00 – 12.00 și 16.00 – 18.00. Dacă a obosit, putem să-i dăm un pic de cafea, pe care să o bem încet. Creierul așteaptă să fie răsplătit cu un dulce bun, dar fără zahăr



ISTORIA LUI MOȘ CRĂCIUN

Căciunul a devenit sărbătoare legală în multe țări abia în secolul al XIX-lea. Nu au existat brazi împodobiți și colinde dintotdeauna. Până la faima actuală de personaj retras în Laponia, care într-o noapte face înconjurul lumii pentru a împărți daruri, Moș Crăciun a parcurs un drum lung.

Reprezentările lui Moș Crăciun s-au schimbat de-a lungul vremii, astfel că între imaginea acestuia în vechea cultură populară – de frate mai bogat și mai inimos al lui Moș Ajun – și imaginea contemporană – de personaj iubit de copii – există mari diferențe.





Tradițiile contemporane despre „sfântul” Crăciun, despre Moșul „darnic și bun”, „încărcat cu daruri multe” sunt printre puținele influențe livrești pătrunse în cultura populară de la vest la est și de la oraș la sat.

Mai mult de un mileniu, creștinii au sărbătorit Anul Nou în ziua de Crăciun (25 decembrie) în imediata apropiere a Solstițiului de iarnă: la Roma până în secolul al XIII-lea, în Franța până în anul 1564, în Rusia până în vremea țarului Petru cel Mare, în Țările Române până la sfârșitul secolului al XIX-lea.

La români amintirea acelor vremuri este încă proaspătă, de vreme ce în unele sate bănățene și transilvănene ziua de 1 ianuarie se numește Crăciunul Mic, nu Anul Nou. În spațiul sud-est european, Crăciunul a fost o sărbătoare solstițială, când oamenii celebrau divinitatea solară.

Termenul de „moș” indică vârsta zeului adorat, care trebuie să moară și să renască împreună cu timpul calendaristic. Peste sărbătoarea autohtonă a Crăciunului s-au suprapus Saturnaliile romane (la începutul mileniului 1 î.H. zeul Saturn se celebra între 17 și 23 decembrie).

POVESTEA LUI MOȘ CRĂCIUN

Din vechime se știe că Maica Domnului, fiind cuprinsă de durerile nașterii, i-a cerut adăpost lui Moș Ajun. Motivând că este sărac, el a refuzat-o, dar i-a îndrumat pașii spre fratele lui mai mic și mai bogat, Moș Crăciun. În unele legende populare și colinde, Moș Ajun apare ca cioban sau baci la turmele fratelui. Cine a fost acest personaj atât de important? În cultura populară românească, Crăciun apare ca personaj cu trăsături ambivalente: are puteri miraculoase, ca eroii și zeii din basme, dar are și calități tipic umane. Este bătrân (are o barbă lungă) și bogat (de vreme ce are turme și dare de mână), dar face și figură apocrifă („S-a născut înaintea tuturor sfinților”, fiind „mai mare peste ciobanii din satul în care s-a născut Hristos”).

Potrivit lui Ion Ghinoiu, autorul volumului „Zile și mituri. Calendarul țaranului român”, legendele Nașterii ne invită în peisajul etnografic al unui sat pastoral, unde trăiau Moș Ajun și Moș Crăciun, care avea case mari și multe grajduri. Pe neașteptate, în viața lor apare o femeie necunoscută care, simțind că i-a venit vremea să nască, le cere ajutorul. Dacă primul o refuză, cel de-al doilea îi întinde o mână. Neștiind însă că femeia este Maica Domnului, nu o primește în casă și o trimite să nască în grajdul vitelor. Crăciunea o ajută să nască, fără știrea soțului ei, dar este pedepsită apoi de el cu tăierea mâinilor din coate.

POVESTEA LUI MOȘ CRĂCIUN

Când Crăciun află că în grajdul său s-a născut Domnul Iisus, se căiește și îi cere iertare lui Dumnezeu, devenind „primul creștin”, „Sfântul cel mai bătrân”, „soțul femeii care a moșit-o pe Maria”. Se spune că el s-a căit atât de mult, încât a doua zi și-a împărțit întreaga avere copiilor săraci, de unde tradiția de a face daruri de Crăciun, mai ales copiilor.

În satele de pe Valea Mureșului, Crăciunul este încă legat de anumite credințe populare care se păstrează și în prezent, iar obiceiul de a oferi daruri își are originile într-o legendă pe care numai bătrânii o mai cunosc.

Crăciunul este singurul cuvânt în limba română care desemnează Nașterea Domnului. Legendele spun că Moș Crăciun era un cioban rău, care nu a vrut să o lase pe Maica Domnului să nască în staulul său.

În satul Harpia, oamenii cred că dacă primul care intră în casă de Crăciun este un bărbat este un semn de bunăstare și sănătate pentru anul următor. Pentru a atrage binele asupra caselor lor, oamenii țin masa întinsă toată noaptea.

Colindatul este unul dintre obiceiurile de Crăciun care se păstrează cel mai bine în toate satele românești. Pe lângă mesajul mistic, multe obiceiuri practicate în această zi sunt legate de cultul fertilității și de atragerea binelui asupra gospodăriilor.

În unele sate se păstrează și un alt obicei: cel mai în vârstă membru al familiei trebuie să arunce în fața colindătorilor boabe de grâu și de porumb. Bătrânii spun că dacă boabele peste care au trecut colindătorii vor fi date găinilor, acestea vor fi spornice la ouat. Ei cred, de asemenea, că vor avea o recoltă foarte bună în anul următor dacă vor amesteca sămânța pe care o vor pune în brazdă cu boabele folosite în ajun la primirea colindătorilor.





Contactează-ne

0256 40 47 04

ccoc@upt.ro

[WWW:FACEBOOK.COM/CCOC.UPT](https://www.facebook.com/ccoc.upt)

ccocupt - on Instagram

Bulevardul Vasile Pârvan, nr. 2B, sala A001