



ZEN–
Zâmbește,
Educă-te, fii
Nonviolent!

ANUL VII
NR. 7/ 2025

CÂMPINA, IUNIE 2025



COORDONATOR :

prof. Florentina DUMITRAȘCU

COLECTIVUL DE REDACȚIE:

prof. Carmen GRAPĂ

Tehnoredactare computerizată:

Eugenia Luminița POPA

Elena Simona BUZĂȚOIU

ISSN 2668-4144

ISSN-L 2668-4136

Școala Gimnazială Centrală Municipiul Câmpina
Str. Calea Doftanei, nr. 13, Câmpina, Prahova, cod poștal 105600
Telefon/fax: 0244337171, e-mail: scoalacentralaph@gmail.com
Website: <https://scoalacentralaph.ro/>

***Responsabilitatea integrală a
asumării intelectuale a
articolelor trimise redacției
aparține autorilor***



CUPRINS

VIOLENȚA LASĂ URME.....	6
Comărniceanu Luca , clasa a V-a	6
Școala Gimnazială Centrală, Municipiul Câmpina	6
Coordonator~prof. Dumitrașcu Florentina	6
AJUTĂ-I PE CEILALȚI!	7
Dumitrescu Alesia Maria, clasa a V-a	7
Școala Gimnazială Centrală, Municipiul Câmpina	7
Coordonator~prof. Dumitrașcu Florentina	7
O LECȚIE DESPRE CURAJ	8
Becheanu Cezar Andrei , clasa a V-a	8
Școala Gimnazială Centrală, Municipiul Câmpina	8
Coordonator~ prof. Dumitrașcu Florentina	8
ACȚIUNILE DOR.....	9
Constantinescu Alexia, clasa a V-a	9
Școala Gimnazială Centrală, Municipiul Câmpina	9
Coordonator~ prof. Dumitrașcu Florentina	9
FII Z.E.N.....	10
Constantinescu Elisabeta, clasa a V-a.....	10
Școala Gimnazială Centrală, Municipiul Câmpina	10
Coordonator~ prof. Dumitrașcu Florentina	10
TOȚI COPIII SUNT EGALI	11
Penea Sofia, clasa a V-a.....	11
Școala Gimnazială Centrală, Municipiul Câmpina	11
Coordonator~prof. Dumitrașcu Florentina	11
ZÂMBEȘTE! EDUCĂ-TE! FII NONVIOLENT!	12
Popa Antonia Isabela, clasa a VII-a.....	12
Școala Gimnazială Centrală, Municipiul Câmpina	12
Coordonator~ prof. Dumitrașcu Florentina	12
ARTA DE A TRĂI ÎN ARMONIE	12
Lupu Sabrina, clasa a VIII-a	12
Școala Gimnazială Centrală, Municipiul Câmpina	12
Coordonator~ prof. Grapă Carmen	12
ÎNVĂȚATUL- CEA MAI IMPORTANTĂ VALOARE	13



Megelea Ștefan, clasa a VIII-a.....	13
Școala Gimnazială Centrală, Municipiul Câmpina	13
Coordonator~ prof. Dumitrașcu Florentina	13
NICI MĂCAR NU AM REALIZAT	15
Mîndăianu Maria, clasa a VIII-a	15
Școala Gimnazială Centrală, Municipiul Câmpina	15
Coordonator~prof. Dumitrașcu Florentina	15
PUTEREA AUTENTICITĂȚII.....	16
Poștaru Daria-Gabriela, clasa a VIII-a	16
Școala Gimnazială Centrală, Municipiul Câmpina	16
Coordonator~prof. Dumitrașcu Florentina	16
ZÂMBEȘTE, ȚI SE POTRIVEȘTE!	17
Bărbulescu Catinca Ștefania, clasa a VIII-a	17
Școala Gimnazială Centrală, Municipiul Câmpina	17
Coordonator~prof. Grapă Carmen	17
O SINGURĂ SPERANȚĂ	18
Dumitrescu Abigail, clasa a VIII-a	18
Școala Gimnazială Centrală, Municipiul Câmpina	18
Coordonator~prof. Dumitrașcu Florentina	18
ZÂMBEȘTE! EDUCĂ-TE! FII NONVIOLENT!!!	19
Adam Mohamed Ibrahim, clasa a VIII-a	19
Școala Gimnazială Centrală, Municipiul Câmpina	19
Coordonator~ prof. Dumitrașcu Florentina	19
DESPRE BULLYING ȘI PRIETENIE	20
Geangoș David Ștefan, clasa a VIII-a	20
Școala Gimnazială Centrală, Municipiul Câmpina	20
Coordonator~prof. Dumitrașcu Florentina	20
VIOLENȚA	22
Aydın Altay, clasa a VII-a	22
Școala Gimnazială Centrală, Municipiul Câmpina	22
Coordonator~ prof. Dumitrașcu Florentina	22
FII ZEN.....	22
Dincă Andreea Cristina, clasa a VII-a	22
Școala Gimnazială Centrală, Municipiul Câmpina	22
Coordonator~prof. Dumitrașcu Florentina	22



ZÂMBEȘTE! EDUCĂ-TE! FII NONVIOLENT!.....	24
Siminiuc Bianca Ioana, clasa a VII-a.....	24
Școala Gimnazială Centrală, Municipiul Câmpina	24
Coordonator~ prof. Dumitrașcu Florentina	24
GÂNDUL BUN.....	25
Iacob Mihnea Ștefan, clasa a VII-a	25
Școala Gimnazială Centrală, Municipiul Câmpina	25
Coordonator~prof. Iacob Iulia Alexandra.....	25
A FI Z.E.N.	25
Pană Sara Maria, clasa a VII-a	25
Școala Gimnazială Centrală, Municipiul Câmpina	25
Coordonator~ prof. Dumitrașcu Florentina	25
GHID VALOROS PENTRU O VIAȚĂ FERICITĂ	26
Roșca Andrei, clasa a VII-a.....	26
Școala Gimnazială Centrală, Municipiul Câmpina	26
Coordonator~prof. Dumitrașcu Florentina	26
CUM SĂ SCHIMBĂM LUMEA FĂRĂ SĂ RĂNIM	28
Ene Antonia, clasa a VII-a	28
Școala Gimnazială Centrală, Municipiul Câmpina	28
Coordonator~ prof. Grapă Carmen	28
GHID VALOROS PENTRU O VIAȚĂ FERICITĂ	29
Dragomir Antonia Nicole, clasa a VII-a.....	29
Școala Gimnazială Centrală, Municipiul Câmpina	29
Coordonator~prof. Grapă Carmen	29
FĂRĂ FRICĂ: POVEȘTEA OLIVIEI.....	30
Alexandru Ioana Alexia, clasa a VII-a.....	30
Școala Gimnazială Centrală, Municipiul Câmpina	30
Coordonator~ prof. Grapă Carmen	30
VIOLENȚA ȘI COMBATEREA EI	31
Iancu Medeea Maria, clasa a VII-a	31
Școala Gimnazială Centrală, Municipiul Câmpina	31
Coordonator~prof. Grapă Carmen	31
DESPRE BULLYING	32
Maholea Teodora-Natalia, clasa a VII-a	32
Școala Gimnazială Centrală, Municipiul Câmpina	32



VIOLENȚA LASĂ URME

Comărniceanu Luca , clasa a V-a
Școala Gimnazială Centrală, Municipiul Câmpina
Coordonator~prof. Dumitrașcu Florentina

Eu sunt Luca. Astăzi o să vă prezint o zi din viața mea în care încerc să zâmbesc, să mă autoeduc și să nu fiu violent.

Cum m-am trezit am mers la baie și am zâmbit în oglindă. În fiecare zi este bine să zâmbiești, te face mai optimist și plin de viață. Un zâmbet este mai mult decât o expresie facială, este un limbaj universal al bunăvoinței. Studiile arată că zâmbetul are efecte benefice nu doar asupra stării noastre de spirit, ci și asupra celor din jur. Este un gest simplu, dar cu impact profund: poate dezarma tensiuni, poate deschide inimi și poate crea legături autentice între oameni. Zâmbetul are puterea de a reînvia interacțiunile. De exemplu, un zâmbet sincer poate transforma o situație tensionată într-un dialog constructiv. În viața personală poate alina durerea sau poate transmite sprijin în momente dificile. A zâmbi nu înseamnă doar să arăți fericire, ci și să o creezi.

După aceea am mers la școală, este foarte important să mergi la școală pentru că te ajută să îți dezvoltai cunoștințele sub îndrumarea profesorilor. Asta nu înseamnă că nu îți poți dezvolta și singur cultura generală. Profesoara de limba și literatura română ne-a spus că pentru a afla mai multe despre cultura zeilor din Grecia Antică putem să mergem la bibliotecă și să citim cartea Legende Olimpului. Fiind foarte curios să aflu despre ce este vorba am mers după școală la bibliotecă și am citit multe informații care m-au ajutat să îmi formez o perspectivă mai amplă asupra zeilor.

Educația este motorul progresului. Nu este vorba doar despre acumularea de informații, ci despre dezvoltarea unei înțelegeri mai profunde a lumii și a locului nostru în ea. Prin educație, învățăm să gândim critic, să fim empatici și să gestionăm conflictele într-un mod constructiv.

Educația nu se limitează la școală sau la universitate. Ea continuă pe tot parcursul vieții.

Educația nu doar că îmbunătățește calitatea vieții personale, ci are și un impact colectiv. O societate educată este una care poate rezolva conflictele prin dialog, nu prin forță.

După ce am plecat de la bibliotecă m-am întâlnit cu un băiat de clasa a VIII-a care mă jignează, eu nu l-am băgat în seama, după aceea el a vrut să mă lovească. Eu i-am spus că violența nu aduce nimic pozitiv în dezvoltarea nimănui. El a luat în considerare ce i-am spus și nu m-a mai jignit, iar de atunci suntem prieteni.



Nonviolența nu este doar absența agresiunii, ci o filozofie de viață care promovează respectul, empatia și dreptatea. Mahatma Gandhi, unul dintre cei mai cunoscuți susținători ai nonviolenței, spunea că „nonviolența este arma celor puternici”. A fi nonviolent nu înseamnă a fi pasiv, ci a răspunde conflictelor cu o atitudine constructivă și cu dorința de a găsi soluții care să nu rănească pe nimeni.

În viața de zi cu zi, nonviolența se manifestă prin gesturi simple: prin evitarea cuvintelor aspre, prin încercarea de a înțelege punctul de vedere al celuilalt și prin refuzul de a răspunde la provocări cu agresivitate.

Zâmbetul, educația și nonviolența sunt interconectate. Zâmbetul deschide porți către comunicare, educația oferă instrumentele necesare pentru a înțelege și a acționa, iar nonviolența este expresia practică a acestor valori. Împreună, ele creează o fundație solidă pentru o viață mai bună, atât la nivel personal, cât și colectiv.

Adoptând aceste principii, fiecare dintre noi poate contribui la o lume mai pașnică și mai empatică. Într-o epocă în care provocările globale necesită solidaritate și înțelegere, mesajul „zâmbește, educa-te, fii nonviolent” este mai relevant ca niciodată. Așadar, să ne străduim să zâmbim mai des, să învățăm continuu și să alegem calea nonviolenței în fiecare zi.



AJUTĂ-I PE CEILALȚI!

Dumitrescu Alesia Maria, clasa a V-a
Școala Gimnazială Centrală, Municipiul Câmpina
Coordonator~prof. Dumitrașcu Florentina

O nouă colegă la clasa mea s-a transferat destul de recent. O cheamă Mia. Mia este foarte săracă. Locuiește într-o casă veche, veștejită, cu mama și cu fratele ei mai mic, Andrei. Vine la școală cu haine rupte, fără pantofi și cu o plasă în loc de ghiozdan. Toată lumea se ia de ea deoarece este săracă și nu are prieteni. Câteodată, unii copii îi aruncă lucrurile pe jos și o rănesc cu vorbe urâte.

Într-o zi, mergeam acasă de la școală, când am văzut-o pe Mia puțin mai în față. Am început să o strig dar ea a fugit. Am vrut să vorbesc cu ea așa că am alergat până când s-a oprit lângă o stație de autobuz.

Am vorbit cu ea pentru un timp, apoi i-am zis că vreau să fiu prietena ei și să o ajut pe ea dar și pe familia sa. Fața ei se luminase și a acceptat. Următoarea zi la școală, am vorbit cu colegii mei ca să facem un târg organizat pentru a o ajuta pe Mia și pe familia ei. Toți au zis da, așa că ne-am pus pe treabă. Am făcut tot felul de proiecte, și am strâns destui bani ca să îi oferim Miei și familiei sale o viață pe care o merită.

Acum, Mia locuiește într-o casă decentă, are haine bune și alte lucruri de care a avut nevoie, iar nimeni nu s-a mai luat de Mia, din contră, chiar toți vor să îi fie prieteni.



Să avem mereu un singur gând : FII ZEN - ZÂMBEȘTE, EDUCĂ – TE, FII NONVIOLENT!



O LECȚIE DESPRE CURAJ

Becheanu Cezar Andrei , clasa a V-a
Școala Gimnazială Centrală, Municipiul Câmpina
Coordonator~ prof. Dumitrașcu Florentina

Mara era o fată tăcută și timidă, care abia se mutase la o școală nouă. De la început, câțiva colegi au observat că era diferită – purta ochelari mari, îi plăcea să citească și nu se implica prea mult în discuțiile lor. Alex, liderul grupului popular din clasă, a început să facă glume pe seama ei. „Uite-o pe Mara, tocilara! Poate ne dă lecții despre cum să fim plictisitori!” râdea el, iar ceilalți râdeau cu el, mai mult de frică decât din amuzament.

Zi de zi, Mara era ținta glumelor răutăcioase. Alex îi ascundea ghiozdanul, iar uneori îi arunca caietele pe jos. Deși ceilalți colegi vedeau ce se întâmplă, nimeni nu intervenea. Mara încerca să ignore situația, dar în fiecare seară plângea în camera ei, întrebându-se ce a făcut greșit.

Într-o zi, când Alex i-a smuls cartea din mână și a început să o imite, un coleg, Vlad, a decis că ajunsese prea departe. Vlad era un băiat liniștit, care nu vorbise niciodată în fața clasei, dar nu mai putea suporta nedreptatea. „Destul, Alex!” a spus el ferm. „Ce câștigi din asta? Doar pentru că Mara e diferită nu înseamnă că merită să fie tratată așa.”

Clasa a tăcut. Alex, surprins de curajul lui Vlad, a încercat să facă o glumă, dar ceilalți colegi nu au mai râs. În schimb, câțiva dintre ei s-au ridicat și au spus că sunt de acord cu Vlad.

Începând de atunci, lucrurile s-au schimbat. Mara și Vlad au devenit prieteni, iar colegii au început să o cunoască mai bine. Au descoperit că Mara avea multe pasiuni interesante și că era o persoană de încredere.

Această experiență a fost o lecție importantă pentru toți. Au învățat că tăcerea în fața bullying-ului îi face complice pe cei care o tolerează și că uneori, un singur act de curaj poate schimba totul.



ACȚIUNILE DOR

Constantinescu Alexia, clasa a V-a
Școala Gimnazială Centrală, Municipiul Câmpina
Coordonator~ prof. Dumitrașcu Florentina

Eu nu m-am gândit niciodată că o acțiune poate răni așa de tare...

Eram în clasa a 4-a. Ne-am pregătit pentru ora de educație fizică și am coborât în sala de sport. După ce am terminat complexul de exerciții, ne-am jucat mai mulți copii fotbal, iar eu am fost aleasă ca portar. Ne jucam foarte frumos toți. Când ne-am oprit toți din a ne juca, eu m-am plecat să iau mingea în mână și a venit o colegă alergând spre mine cu o viteză destul de mare și mi-a dat cu piciorul direct în tâmplă. Din păcate, profesorul de sport stătea pe telefon și nu a văzut ce s-a întâmplat. A văzut doar cum s-a aruncat un coleg în aer și a picat pe jos, iar el s-a dus la colegul care s-a aruncat pe jos să-l ajute și la mine nici nu s-a uitat o clipă, chiar dacă eu eram cu ochiul vânăt și fata roșie de plâns..

Când am luat pauză, am fost cu două prietene de ale mele să o anunțăm pe doamna învățătoare ce s-a întâmplat la ora de educație fizică, iar doamna învățătoare a spus că nu se aștepta să se întâmple asta la o oră cu alt profesor.

M-am dus acasă încă speriată, i-am spus mamei ce s-a întâmplat, iar ea s-a supărat și vorbit cu părinții acelei colege. Eu nu știam ce să fac. Eram speriată, supărată pe acea colegă și nu înțelegeam de ce mi-ar fi făcut asta pentru că noi ne cunoaștem de când eram mici, mai ales că eram vecine.

În seara aceea am fost la Brebu, la sala de judo, i-am explicat și antrenorului ce am pățit la școală și a fost foarte mândru de mine că nu am pus mâna pe ea și nu am dat-o pe jos. Antrenorul a stat de vorbă cu noi să nu-i rănim pe cei care ne fac rău, și întotdeauna să informăm un adult să rezolve problema.

A doua zi la școală, eram în ora de română, iar doamna învățătoare a ridicat-o în picioare pe acea colegă care m-a lovit ca să vorbească cu ea. Nu știu ce a înțeles colega mea din acea discuție, doar știu că eram supărată pe ea și speriată dacă o să mă mai lovească.

Nici în ziua de azi încă nu am încredere în ea 100%. Colega aceea și-a cerut iertare de nenumărate ori, dar era prea târziu pentru că am fost deja rănită.



Din acest incident am învățat că o persoană poate face rău foarte ușor prin faptele sale și de aceea este important ca întotdeauna să âmbim, să ne educăm și să fim non-violenți indiferent de ce sport practicăm.



FII Z.E.N.

Constantinescu Elisabeta, clasa a V-a
Școala Gimnazială Centrală, Municipiul Câmpina
Coordonator~ prof. Dumitrașcu Florentina

Hai să schimbăm lumea cu ZEN - zâmbeste, educă-te, fii nonviolent!

Aș vrea din tot sufletul să avem o lume fără ceartă și fără ură, dar din păcate nu prea se poate... din cauză că noi tot ne certăm și tot dăm bullying altor copii, care majoritatea nu ne fac nimic. Și eu fac de multe ori greșeala de a mă purta urât cu frații mei mai mici, iar ei nu înțeleg ce au făcut. De ce suntem așa?! De ce nu ne facem prieteni și ne înțelegem cu oamenii dacă ei nu ne-au făcut nimic?! Deci haideți să le arătăm tuturor oamenilor cum putem schimba viața!! Schimbarea începe cu noi!

Dar oare cum vom reuși?! Important este să înțelegem ce am greșit și totodată avem nevoie de tot ajutorul din partea altora, mai ales a părinților și profesorilor!

ZÂMBESTE ⇒ Este foarte important să zâmbesti, deoarece emoțiile negative pot avea efecte dăunătoare asupra sănătății dacă sunt experimentate pe termen lung, în timp ce emoțiile pozitive susțin sănătatea și procesele de vindecare. Cultivarea emoțiilor pozitive este esențială pentru bunăstarea fizică și mentală.

EDUCĂ-TE ⇒ Educația face parte din dezvoltarea noastră ca oameni. Cu cât ne educăm mai mult cu atât ne respectăm mai mult. Avem nevoie să respectăm și locul nostru de muncă, iar noi copiii să respectăm școala: profesorii, colegii de clasă, doamnele gardian și femeile de serviciu. Este foarte important cum te porți la locul de muncă, pentru a-ți face prieteni, a avea un mediu frumos și echilibrat și a te întoarce acasă cu o energie bună.

De ce să purtăm uniforma școlară?! Chiar avem nevoie de ea?! Părerea mea este că da! Cum o să își dea seama cei din afară că noi suntem școlari dacă nu purtăm uniforma? Este foarte important pentru noi să purtăm o uniformă, pentru că noi nu mergem la petreceri să ne distrăm, ci mergem la școală să învățăm și să aflăm lucruri noi. Uniforma ne ajută să ne focusăm pe educație și nu pe distracție. Dacă am merge în haine de firmă să ne simțim noi



“trendy”, am fi mai concentrați și mai atenți pe cum arătăm și cum ne stă haina, nu am fi atenți la învățătură.

FII NONVIOLENT ⇒ Violenta nu este sănătoasă! Persoanele batjocorite nu au liniște interioară. Este foarte important pentru noi să avem o liniște sufletească și mentală.

Violența distruge prietenii! Ca să avem mai mulți prieteni este necesar să fim draguți unii cu ceilalți, sufletești, să ajutăm și să respectăm persoanele de lângă noi, inclusiv pe noi.

Haideți să fim o echipă mare și bună să ne ajutăm între noi!



TOȚI COPII SUNT EGALI

Penea Sofia, clasa a V-a
Școala Gimnazială Centrală, Municipiul Câmpina
Coordonator~prof. Dumitrașcu Florentina

Într-o lume tot mai agitată și plină de provocări, în care fiecare zi aduce noi probleme și tensiuni, este important să învățăm să fim „zen”.

Conceptul de „zen” nu se referă doar la o stare de liniște interioară, ci și la capacitatea de a reacționa cu calm și înțelepciune în fața conflictelor. Din păcate, în școli și în societate, mulți copii sunt confrunțați cu bullying-ul și violența, comportamente care adâncesc suferința și creează un mediu toxic pentru dezvoltarea lor.

Cum putem să fim cu adevărat „zen” într-o lume în care bullying-ul și violența par să fie la ordinea zilei? Răspunsul stă în educație, empatie și comunicare. Bullying-ul și efectele sale sunt o formă de agresiune care presupune hărțuirea și intimidarea unui copil de către alți copii.

Aceasta poate lua forme multiple: de la violență fizică la insulte verbale, excludere socială și cyberbullying. Deși poate părea inofensiv pentru unii, efectele bullying-ului asupra victimelor sunt adânci și de lungă durată. Copiii care sunt victime ale bullying-ului pot dezvolta probleme de stima de sine, anxietate, depresie și chiar gânduri suicidare. Pe termen lung, aceștia pot avea dificultăți în a-și construi relații sănătoase și pot suferi de izolare socială.

De ce apar bullying-ul și violența între copii?



ZÂMBEȘTE! EDUCĂ-TE! FII NONVIOLENT!

Popa Antonia Isabela, clasa a VII-a
Școala Gimnazială Centrală, Municipiul Câmpina
Coordonator~ prof. Dumitrașcu Florentina

Lumea modernă este într-o continuă mișcare, iar ritmul alert al vieții ne provoacă uneori să uităm de valorile esențiale care ne definesc ca oameni. În mijlocul agitației, conceptul de a fi „ZEN” devine o ancoră, o stare de calm și echilibru care ne ajută să navigăm cu succes prin provocările cotidiene.

Zâmbetul este un limbaj universal, o formă simplă și profundă de comunicare care transcende barierele lingvistice și culturale. Când zâmbești, transmiți bunătate, acceptare și deschidere. De exemplu, într-o sală de clasă, un profesor care zâmbește creează o atmosferă prietenoasă, încurajând elevii să participe activ și să-și exprime ideile fără frică.

Prin educație, învățăm nu doar să gândim critic, ci și să fim empatici și toleranți. Un sistem educațional care pune accent pe valori precum respectul, colaborarea și nonviolența contribuie la crearea unei generații de tineri responsabili. Profesorii au un rol esențial în această misiune, deoarece ei nu doar predau, ci și inspiră.

Nonviolența este o alegere conștientă de a rezolva conflictele prin mijloace pașnice și de a trata fiecare ființă cu respect. Într-un context școlar, nonviolența poate fi învățată prin jocuri de rol, activități de grup și exemple pozitive din partea profesorilor și colegilor, fără a răni pe cineva verbal sau fizic.

Fii ZEN, zâmbește, educație, fii nonviolent – acestea nu sunt doar cuvinte, ci principii care, dacă sunt aplicate, pot schimba viați. Într-o lume marcată de tensiuni și neînțelegeri, aceste valori ne oferă o cale de a trăi mai bine, de a crea relații mai autentice și de a construi o societate mai pașnică.



ARTA DE A TRĂI ÎN ARMONIE

Lupu Sabrina, clasa a VIII-a
Școala Gimnazială Centrală, Municipiul Câmpina
Coordonator~ prof. Grapă Carmen

Lumea în care trăim este plină de provocări, iar în fiecare zi suntem puși în fața unor situații care ne testează răbdarea, bunătatea și înțelepciunea. În acest context, principiul ZEN devine un ghid esențial pentru a trăi în armonie cu noi înșine și cu cei din jur. Pentru a trăi



frumos avem nevoie de mai mult decât succes material sau realizări exterioare. Avem nevoie de pacea interioară, de cunoaștere și de respect față de ceilalți.

Zâmbetul – limbajul universal al armoniei Un zâmbet poate fi mai puternic decât un cuvânt. Atunci când zâmbim, transmitem optimism, încredere și bunăvoință. Este un gest simplu, dar capabil să creeze conexiuni între oameni, să aline tristețea sau să schimbe complet starea unei zile dificile. Zâmbetul nu este doar despre ceilalți – el are un efect produs și asupra propriei persoane.

Educația – lumina care ne ghidează Educația nu înseamnă doar școală și cărți, ci și curiozitatea de a învăța constant din tot ceea ce ne înconjoară. O minte deschisă către cunoaștere este cheia progresului, atât personal, cât și colectiv. Un om educat știe să își exprime ideile fără agresivitate, să analizeze situațiile înainte de a reacționa și să caute mereu soluții constructive. Într-o lume unde informația circulă rapid, educația ne ajută să filtrăm ceea ce este valoros, să înțelegem realitatea și să luăm decizii înțelepte.

Prin învățare continuă, ne dezvoltăm nu doar intelectul, ci și empatia și capacitatea de a trăi în armonie cu ceilalți. Nonviolența – forța adevărată a caracterului A fi nonviolent nu înseamnă doar a evita conflictele fizice, ci și a alege cuvintele și reacțiile cu grijă, astfel încât să nu rănim pe nimeni. Violența, fie ea verbală, emoțională sau fizică, nu rezolvă problemele, ci le amplifică.

Un om cu adevărat puternic este cel care știe să gestioneze situațiile tensionate cu calm și rațiune. Nonviolența nu este un semn de slăbiciune, ci de maturitate și autocontrol. Atunci când alegem să răspundem cu blândețe și respect, contribuim la crearea unui mediu mai bun pentru toți.

Dacă fiecare dintre noi ar încerca să trăiască după principiul ZEN, lumea ar deveni un loc mai armonios. Zâmbind mai des, învățând mereu și alegând nonviolența, putem face diferența în viața noastră și a celor din jur. Adevărata schimbare începe cu noi, cu alegerile noastre zilnice, cu felul în care ne raportăm și cu modul în care alegem să răspundem provocărilor în viața de zi cu zi. Trăind în armonie cu noi înșine, contribuim la o lume mai bună.



ÎNVĂȚATUL- CEA MAI IMPORTANTĂ VALOARE

Megelea Ștefan, clasa a VIII-a
Școala Gimnazială Centrală, Municipiul Câmpina
Coordonator~ prof. Dumitrașcu Florentina

Bună ziua, dragi colegi! Mă numesc Megelea Ștefan, sunt elev în clasa a VIII-a, iar astăzi propun să abordăm subiectul despre învățat.



Învățatul este una dintre cele mai importante valori. Aceasta oferă posibilitatea de a căpăta mai multe cunoștințe pe parcursul întregii vieți, formându-se astfel un caracter al omului. Cultura generală este necesară în orice domeniu am excela. Dar credeți că atât de greu este să învățăm pentru viitorul nostru? Credeți că informațiile care ne sunt predate la școală ne vor ajuta doar pentru un moment?

Dar oare cum putem învăța? Ei bine, haideți mai întâi să definim școala. Școala este o instituție în care se află cadre didactice care au trecut prin diferite examene și facultăți. Acestea au ajuns în ipostaza în care predau informații importante de care avem nevoie în viitor.

Cea mai frecventă greșală pe care o realizează mulți elevi este să învețe mecanic tot ceea ce li se predă, cu scopul doar de a lua o notă mare într-o testare sau la o ascultare. Recunosc, și eu am făcut acest lucru pe parcursul claselor a V-a și a VI-a, însă am realizat că anumite noțiuni pe care le puteam asimila acum ceva timp nu mai pot fi asimilate în ziua de astăzi. Considerați acest lucru benefic? Să învățăm doar pentru o notă?

Nu nota este cea care întotdeauna reflectă ‘coeficientul de gândire’. Aceasta reflectă uneori și starea noastră în momentul respectiv. Nu o notă arată cu adevărat nivelul unui elev, ci cunoștințele cu care a rămas în momentul respectiv.

Prin urmare, atenția la clasă și învățatul logic în fiecare zi este necesar pentru toți elevii. Astfel, putem rămâne cu ceva important din fiecare lecție, o poveste fiind ascunsă în spatele fiecărei lucrări. Educația este cea mai importantă valoare care se află în strânsă legătură cu învățatul. Astfel, reflectăm în mod real intelectualitatea.

Nu uitați că orice om greșește și nu este perfect! Întotdeauna merită să înveți și să exersezi. Credeți că acest copiat de pe telefon ajută în mod constructiv? În niciun caz, ci mai mult înrăutățește situația! În loc să învățăm și să performăm, acest dispozitiv poate distruge cu adevărat creierul unui om, și automat comportamentul său.

Considerați că este frumos să jignim colegi care primesc note bazate pe munca lor? Uneori este atât de ușor să judecăm, încât niciodată nu ne putem pune în locul persoanei. Este atât de greu să îl felicităm pentru nota obținută și să îl rugăm să ne ajute și pe noi a învăța în stilul său? În ziua de astăzi, oamenii au uitat că nu trebuie să judecăm o carte după copertă, ci după conținut.

Vrei o viață mai bună, cu rezultate care te pot satisface și să rămâi cu informații relevante? Atunci, haideți să fim ZEN: Zâmbește, Educă-te, fii Nonviolent!



NICI MĂCAR NU AM REALIZAT

Mîndăianu Maria, clasa a VIII-a
Școala Gimnazială Centrală, Municipiul Câmpina
Coordonator~prof. Dumitrașcu Florentina

“Ai ochii înclinați spre exterior”. De mică toată lumea mi-a spus că am ochii frumoși , ca pădurea spunea mama . Dar acum, în acest moment e de parcă toate complimentele pe care le-am primit vreodată s-au evaporat. Au fost ucise de cea mai banală insulta. Cumva tot din jurul meu m-au mințit? Au făcut-o din mila? Din acel moment creierul meu și-a dat seama că toate criticile mereu vor ajunge mai repede la inima ta decât laudele.

M-am gândit că dacă e ceva greșit cu ochii mei trebuie sa fie și la restul feței , nu? În toiul unei nopți de vară am mers la baie să mă spăl pe dinți. De atunci nimic nu a fost cum era înainte. Când zameam mi se vedeau prea rău gingiile. Sub buze aveam gropițe. Pe ploapele ochilor mi se vedeau venele . Nasul meu era prea rotunjit la bază .Buzele îmi erau prea pronunțate față de restul feței și bineînțeles aveam ochii înclinați spre exterior. M-am întors în pat cu un gol în stomac. Acum câteva minute mă credeam frumoasă , dar parca m-aș răzgândi.

Când m-am reîntors la școală totul era parca și mai rău. Mă uitam în jurul meu la toți oamenii care mă înconjoară și mă gândeam “Doamne de ce sunt restul așa perfecti și eu nu”. Așa am ajuns gândindu-mă la orice lucru care îi face pe ceilalți să mă judece.

Mi-am găsit confortul în ritualuri de frumusețe. Am început sa fac tot ce se poate să fiu recunoscută de restul ca frumoasa sau cel puțin acceptabila. Toate lucrurile care le făceam erau de fapt un loc în care să mă ascund de toate prejudecățile oamenilor. Modelandu-mă să fiu exact ceea ce vrea societatea să fiu am simțit că îmi pierd lumina.

Am găsit un album de când eram mică plin de poze cu mine și părinții mei. Cred ca toți știm vorba “orice copilăș este drăguț”. Mi-am amintit de vremurile când toată lumea îmi spunea că seamănă cu o păpușă Barbie și că aveam parul ca de aur. De ce mă credeau frumoasa când nici nu puseseam mana vreodată pe o oja sau pe un rimel? Spunând asta mi-am dat seama că acum 10 frumusețea mea nu venea din faptul că aveam buzele lucioase ci din energia care o dăruiam celorlalți.Eram un copil foarte îndrăzneț . Mă urcam pe scenă la serbare fără emoții. Spuneam ceea ce gândesc fără îndoială și nici măcar nu eram conștientă că aveam ochii înclinați spre exterior. După aceasta revelație am decis că vreau să fiu cum eram: puternică, dar și mărinimoasă.

Din ziua aceea mi-am promis că voi da un compliment special pe zi. Nu doar “îmi place fusta ta”, ci ceva care poate fi ținut minte de destinatar toată viața și care să calce peste toate insultele existente . Dacă îi fac pe cei din jur sa se simtă bine în jurul meu atunci cu adevărat mi-am îndeplinit datoria pe planeta asta și iată că am făcut-o și cu ochii înclinați spre exterior.



PUTEREA AUTENTICITĂȚII

Poștaru Daria-Gabriela, clasa a VIII-a
Școala Gimnazială Centrală, Municipiul Câmpina
Coordonator~prof. Dumitrașcu Florentina

De obicei, merg la școală cu o prietenă din cartier, care era diferită față de ceilalți copii. Nu purta haine de firmă, nu vorbea despre vacanțe sau petreceri și nu își făcea „selfie-uri”. În loc de asta, prefera să citească sau să fie liniștită. La început, chiar și eu o consideram ciudată, dar pe măsură ce o cunoșteam mai bine, am realizat că ceea ce o făcea specială era autenticitatea ei.

Când ne adunam cu restul grupului, ea nu se alătura discuțiilor despre petreceri sau despre cine are cei mai mulți urmăritori pe Instagram. Nu pentru că nu ar fi vrut să participe, ci pentru că avea altă viziune asupra vieții. Ea știa că nu trebuie să urmezi tendințele pentru a te simți bine.

La început, mă întrebam de ce nu se lăsa influențată ca noi, dar am realizat că pur și simplu prefera altceva. Nu îi păsa că nu era ca restul, pentru că era fericită cu ceea ce era și cu ce făcea.

Intr-o zi, mi-a spus că se simțea diferită, că nu se regăsea în conversațiile colegilor și că se simțea izolată. I-am spus că nu e nevoie să faci aceleași lucruri pentru a fi acceptată, că autenticitatea ei este ceea ce o face cu adevărat specială, nu ce fac ceilalți. A fi tu însuși este mult mai valoros decât să urmezi tendințele, iar cei care te apreciază pentru cine ești cu adevărat vor rămâne alături de tine.

A doua zi, în clasă, un coleg a făcut o glumă despre cei care nu sunt „la modă”. De obicei, prietena mea ar fi tăcut, dar de data asta, s-a uitat calm la el și i-a spus: „Fiecare dintre noi merită respect, indiferent de cum arătăm sau ce facem.” Nu a răspuns cu ură, ci cu calm. A înțeles că adevărata putere vine din a răspunde cu respect la răutăți.

După acel moment, colegii au început să o aprecieze mai mult. Nu pentru că a încercat să fie ca toți, ci pentru că a rămas ea însăși. Ea nu s-a lăsat influențată de ce spuneau ceilalți și a continuat să-și urmeze drumul cu încredere.

Am învățat că nu trebuie să ne comparăm mereu cu ceilalți pentru a fi fericiți. A fi tu însuși și a răspunde cu respect ne face mai puternici. A fi ZEN înseamnă să fii calm și să rămâi autentic, indiferent de presiunile din jur.

Fii ZEN: Zâmbește, Educă-te, fii Nonviolent!



ZÂMBEȘTE, ȚI SE POTRIVEȘTE!

Bărbulescu Catinca Ștefania, clasa a VIII-a
Școala Gimnazială Centrală, Municipiul Câmpina
Coordonator~prof. Grapă Carmen

Într-o lume din ce în ce mai agitată, în care conflictele, stresul și graba cotidiană par să domine viața noastră, conceptul de ZEN vine ca o oază de liniște. Dar ce înseamnă cu adevărat să fii „ZEN”? Această filozofie nu se rezumă doar la meditație sau la liniștea interioară; este o invitație de a trăi conștient, de a zâmbi și de a adopta nonviolența ca mod de viață.

Primul pas spre un trai ZEN este zâmbetul. Acesta reprezintă un gest simplu, dar extrem de puternic, prin care putem aduce lumină nu doar în viețile noastre, ci și în ale celor din jur. Zâmbetul are capacitatea de a alina sufletele, de a reduce tensiunile și de a crea o conexiune profundă între oameni. În fața provocărilor, zâmbetul nu este doar o expresie facială, ci un act de curaj. Este un răspuns care spune: „Sunt aici, prezent, și aleg să privesc lumea cu optimism.”

În același timp, a fi ZEN presupune și să fii nonviolent. Nonviolența nu se referă doar la absența agresiunii fizice, ci și la modul în care ne comportăm, vorbim și gândim. Gândurile negative, cuvintele dure și reacțiile impulsive sunt forme subtile de violență care ne afectează atât pe noi, cât și pe cei din jur. Să fii nonviolent înseamnă să cultivi compasiunea, înțelegerea și răbdarea. În loc să răspundem la conflict cu furie, putem alege dialogul și empatia, căutând să construim punți, nu ziduri.

Filozofia ZEN ne învață să trăim în momentul prezent, să ne debarasăm de grijile pentru viitor sau de regretele din trecut. Această stare de conștientizare ne ajută să reacționăm mai calm la situațiile tensionate și să gestionăm mai bine emoțiile negative. Prin meditație și introspecție, descoperim că pacea interioară este cheia către nonviolență. O persoană care este împăcată cu sine nu va simți nevoia să rănească pe nimeni, nici fizic, nici verbal.

În concluzie, a trăi ZEN înseamnă să faci din zâmbet o armă a păcii și din nonviolență o filozofie de viață. Este o călătorie spre autocunoaștere, spre armonie cu cei din jur și spre un trai mai simplu, dar mai profund. Dacă fiecare dintre noi ar alege să zâmbească mai des și să răspundă la provocări cu blândețe, lumea ar deveni un loc mai bun, unde respectul și iubirea ar învinge orice formă de violență. În cele din urmă, ZEN nu este doar un ideal, ci o alegere conștientă pe care o putem face în fiecare zi.



O SINGURĂ SPERANȚĂ

Dumitrescu Abigail, clasa a VIII-a
Școala Gimnazială Centrală, Municipiul Câmpina
Coordonator~prof. Dumitrașcu Florentina

În timp ce stau întinsă aici, corpul meu cu fața spre tavan, simt de parcă mă sufoc. Fumul plutește în ceață și eu sunt paralizată. Aud trosnetul flăcărilor și simt un miros acru ce îmi arde gatul. Este oare totul doar un vis?

Mă ridic din pat și fug către ușa dormitorului. Deschizând-o, simt căldura asfixiantă pe piept. În fața mea flăcări străbat încăperea topind pereții. Strig după ajutor, sperând să primesc un răspuns, însă tot ce pot auzi este podeaua sfârâindu-mi sub picioare. Mă întind pentru a prinde balustrada, dar atingând-o, palma îmi arde. Mă îndepartez imediat încercând a-mi acoperi gura cu mânăca cămășii. Am rămas fără oxigen. Atunci aud un țipăt sfâșietor. Cobor scările în grabă, strigând înapoi. Nici un răspuns. Camera se învârtă în jurul meu. Nu mai recunosc nimic. Mi-am ieșit din minți. Flăcările mestecă draperiile, acum în nuanțe de roșu aprins. Mă înghesui strâns într-un colț, astfel încât flăcările să nu mă poată atinge, presându-mi fața de podeaua fierbinte. Timpul încetinește, întunericul începând să se pogoare peste mine, la fel ca draperiile grele de catifea ce semnează sfârșitul unui spectacol de teatru.

Trebuie să ies de aici. Un sunet și aud sticla spărgându-se. Încerc să găsesc fereastra spartă, întorcându-mă observ bucăți ascuțite de sticlă topindu-se pe podeaua fierbinte. Aceasta este sansa mea. Alerg către fereastră și sar. Cad într-un abis, o gaură întunecată din care nimeni nu m-ar putea scoate vreodată. Sunt înconjurată de întuneric și nu pot face altceva decât a continua să cad în neștire.

Mă trezesc țipând și zvârcolindu-mă sub cuvertura de bumbac. Inima îmi bate atât de tare, mai mai să-mi sară din piept. Coșmarurile pe care le am în fiecare noapte îmi îngreunează viața pe zi ce trece. Voi scăpa oare vreodată de această povară? Vise ce mă tulbură, repetându-se ca într-o buclă de timp, din nou și din nou, fără chip a-mi da pace. Mă ridic fără a sta pe gânduri și mă îndrept către baia din capătul holului. Ajunsă în fața oglinzii, îmi clătesc fața cu apă rece, atât de rece ca îmi îngheață sângele în vene. Oare va înceta vreodată durerea? Îmi întorc privirea către fereastra de sus, de unde se poate vedea bolta înstelată, ce sclipește în lumina lunii. Doar stelele îmi cunosc suferința.

Cursurile încep la ivirea zorilor. La școala cu internat unde învăț, elevii sunt instruiți a atinge un nivel maxim de performanță. Totuși, nimeni nu se gândește măcar pentru o clipă la greutatea ce le purtăm pe umeri fără a primi ajutor din partea cuiva. Ajung în clasă, așezându-mă pe ultimul rând. Nu-mi doresc a ieși în evidență. Sala se umple în câteva momente, tineri ce chicotesc, își ocupă locurile gata a începe studiul. Nici nu știu când începe lecția, dar îmi aud numele:

- Odette! Ce părere ai viz-a-vis de secvența aceasta a romanului? spuse cu gravitate profesoara.
- Îmi pare rău...la ce secvență vă referiti? am spus cu un tremur în glas.



- Atunci când părinții protagonistului ard în incendiu, desigur! Tot odată cu casa lor din Paris.

Simt cum mi se taie respirația. Incendiul. Casa arsă din temelii. Un singur supraviețuitor. Fiica cea mică. O adevărată catastrofă. Nu mai pot rosti niciun cuvânt.

- Nu are nici cea mai vagă idee despre ce este vorba! rosti un băiat rânjind.
- Ha ha ha! Uitați-va la ea, o adevărată rușine pentru școala noastră. spuse un altul, râzând.
- Locul tău nu este aici, Odette! Ești o ciudată fără prieteni și fără viitor! Întotdeauna pierdută în spațiu și indiferentă! strigă o fată, arătându-mă cu degetul.
- Opreți-vă, vă rog! mă aud spunând asupritoriilor mei. Nu puteți vorbi așa cuiva, până ce nu i-ați auzit povestea. Am fost singura supraviețuitoare a incendiului ce mi-a ars casa și părinții. Am rămas singură, uitată și părăsită de prieteni din cauza celor întâmplare. Nu mai pot suporta această povară ce mă apasă, gata să mă înece la fiecare pas. Simt cum fiecare reproș îmi este imprimat pe inimă. Vă rog să înțelegeți când vă spun că nu aveți dreptul să judecați.

Fii ZEN: Zâmbește, Educă-te, fii Nonviolent!



ZÂMBEȘTE! EDUCĂ-TE! FII NONVIOLENT!!!

Adam Mohamed Ibrahim, clasa a VIII-a
Școala Gimnazială Centrală, Municipiul Câmpina
Coordonator~ prof. Dumitrașcu Florentina

Într-o lume din ce în ce mai agitată, unde conflictele și tensiunile par să fie la ordinea zilei, ideea de a fi ZEN nu este doar un concept filosofic, ci o necesitate. Tema „Fii ZEN: Zâmbește, Educă-te, fii Nonviolent!” ne invită să reflectăm asupra modului în care ne putem îmbunătăți pe noi înșine și, implicit, lumea din jurul nostru.

Zâmbetul – un gest mic cu un impact mare

Zâmbetul este primul pas spre armonie. Nu costă nimic, dar valorează enorm. În fiecare zi, interacționăm cu oameni care poate trec prin momente dificile. Un zâmbet sincer poate aduce o rază de lumină în viețile lor. Mai mult decât atât, zâmbetul este contagios – când zâmbim, cei din jur tind să răspundă cu același gest.



Pentru mine, zâmbetul este o formă de curaj. În fața problemelor, un zâmbet este un semn de optimism, o declarație că putem găsi soluții și că nu vom lăsa negativitatea să ne copleșească.

Educația – fundația pentru o societate mai bună

Educația este esențială pentru a înțelege și a adopta principiile nonviolentei. Prin învățare, nu doar că ne dezvoltăm cunoștințele, dar și caracterele. Un om educat va fi întotdeauna mai deschis la dialog și mai capabil să gestioneze conflictele în mod pașnic.

Profesorii, părinții și comunitatea au un rol crucial în acest proces. Ei sunt cei care ne învață empatia, respectul și toleranța. De asemenea, educația ne ajută să înțelegem diversitatea lumii în care trăim, să acceptăm diferențele și să lucrăm împreună pentru un bine comun.

Nonviolența – o alegere conștientă

A fi nonviolent nu înseamnă să fii slab, ci să ai puterea de a controla reacțiile și emoțiile. În istorie, mari lideri precum Mahatma Gandhi și Martin Luther King Jr. au demonstrat că nonviolența poate schimba lumea. Ei ne-au arătat că pacea este mai puternică decât orice act de răzbunare.

În viața de zi cu zi, alegerea nonviolentei începe cu gesturi simple: să ascultăm fără să judecăm, să răspundem calm în loc să ridicăm vocea, să înțelegem înainte de a reacționa. În școală, de exemplu, acest principiu ne ajută să rezolvăm conflictele cu colegii și să construim relații bazate pe respect.

Concluzie

„Fii ZEN: Zâmbește, Educă-te, fii Nonviolent!” este mai mult decât un mesaj – este un stil de viață. Prin zâmbet, educație și nonviolență, putem construi o lume mai bună pentru noi și pentru generațiile viitoare.

Fiecare dintre noi are puterea de a face o schimbare. Totul începe cu o alegere. Alege să fii ZEN!



DESPRE BULLYING ȘI PRIETENIE

Geangoș David Ștefan, clasa a VIII-a
Școala Gimnazială Centrală, Municipiul Câmpina
Coordonator~prof. Dumitrașcu Florentina

Bullying-ul este o problemă serioasă, care afectează milioane de copii și tineri din întreaga lume. Acesta nu se manifestă doar prin bătaie, ci și prin cuvinte dureroase, excludere



sau zvonuri. Victimele se simt rănite, izolate și neînțelese, iar multe dintre ele poartă aceste răni mult timp după ce bullying-ul s-a încheiat. Dar există o cale de a preveni acest comportament: să zâmbim mai mult, să ne educăm și să alegem non-violenta.

Primul pas în prevenirea bullying-ului este să zâmbim. Un simplu zâmbet poate face o mare diferență. Atunci când zâmbim cu sinceritate, arătăm că suntem deschiși și prietenoși. Un zâmbet poate schimba starea de spirit a unei persoane și poate face pe cineva să se simtă mai bine. În loc să fim indiferenți sau să judecăm, un zâmbet sincer poate crea o atmosferă mai pozitivă în jurul nostru. Dacă toți am zâmbi mai des, lumea ar fi mai prietenoasă și mai puțin loc pentru bullying.

Dar zâmbetul nu este de ajuns. Educația este esențială pentru a preveni bullying-ul. Copiii trebuie să învețe de mici că fiecare persoană este diferită și că este important să respectăm aceste diferențe. Educația nu înseamnă doar să învățăm lecții la școală, ci și să învățăm despre respect, empatie și cum să avem grijă unii de alții. Un copil care învață să fie respectuos și să își înțeleagă colegii nu va dori să îi rănească prin cuvinte sau acțiuni. De asemenea, părinții și profesorii trebuie să fie exemple de comportament și să îi învețe pe copii cum să trateze cu respect pe toată lumea.

Un alt pas important este să alegem non-violența. Non-violența nu înseamnă doar să nu ne lovim, ci și să nu folosim cuvinte dureroase sau să nu excludem pe cineva din grup. Atunci când avem un conflict, trebuie să învățăm să vorbim calm și să căutăm o soluție pașnică. Violenta nu rezolvă nimic și doar face rău celor implicați. Trebuie să învățăm să fim mai înțelegători și mai răbdători, să ascultăm opiniile altora și să respectăm punctele lor de vedere. Doar astfel vom construi relații mai sănătoase și mai armonioase.

În concluzie, bullying-ul poate fi prevenit dacă fiecare dintre noi face pași mici pentru a fi mai prietenos, mai educat și mai non-violent. Zâmbind, educându-ne și alegând non-violența putem crea o lume mai bună pentru toți. Fiecare acțiune contează și, dacă toți ne implicăm, putem face o schimbare semnificativă. **Fii ZEN: Zâmbește, Educă-te, fii Nonviolent!**



VIOLENȚA

Aydın Altay, clasa a VII-a
Școala Gimnazială Centrală, Municipiul Câmpina
Coordonator~ prof. Dumitrașcu Florentina

Violența este o formă de manifestare a agresivității. Violența este de mai multe tipuri de exemplu: verbală, fizică, psihologică, spirituală, economică și violența sexuală.

Unii dintre noi au pățit unele tipuri dintre acestea, prietenul meu Alex de exemplu a pățit violența fizică și verbală. Ca violența verbală cred că cam toți au pățit în viața lor, dar fizică nu au pățit-o.

La prietenul meu așa s-a întâmplat: el până la 8 ani a trăit într-un alt oraș depărtat și apoi s-a mutat într-o zonă mai centrală pentru munca părinților săi. El acolo a început o școală nouă.

Prima zi de școală a lui nu era foarte bună: a fost înjurat de un alt elev și asta nu i-a plăcut. După câteva zile de școală același copil a râs de el, căci a luat-o pe sora sa, Alexia în brațe, și apoi acel copil a chemat pe niște copii să-l bată, în minuta aceea el a fugit de acolo, cât de repede a putut dar totuși l-au prins și l-au bătut în curtea școlii. Alexia văzând asta a chemat un profesor să-i calmeze și apoi au plecat acasă.

Acasă Alex și Alexia au povestit situația părinților săi dar ei nu au putut să facă nimic în afară de să-l așteaptă la ieșirea școlii. Și chiar a funcționat: de fiecare dată el fugea către ieșire când se sunase, după aceea ei nu s-au mai luat de el văzând că sunt părinții lui lângă el.

Dacă pe tine te supără cineva prin vorbe nu-i atrage atenția și atât, iar dacă cineva te atinge, pipăie sau te bate trebuie săi zici unui părinte, adult sau cadru didactic.

Dacă te întrebi „ cum pot să detectez violența ? ” păi dacă vezi pe cineva bătând un copil mai mic sau pe altcineva nu te duce săi calmezi sau să încerci să-i separi, poate o să intri și tu în conflict și apoi alții o să creadă că și tu ești unul dintre agresori sau victime, în loc de asta ar trebui să te adresezi la un adult sau dacă este violența între adulți direct unui polițist deoarece ei au mai multă experiență în situațiile de genul.

FII NONVIOLENT!!!!



FII ZEN

Dincă Andreea Cristina, clasa a VII-a
Școala Gimnazială Centrală, Municipiul Câmpina
Coordonator~prof. Dumitrașcu Florentina



Zen zâmbește, educă-te, fii nonviolent” este o frază care poate reflecta un set de valori esențiale într-o viață armonioasă și echilibrată. În această propoziție, sunt îmbinate trei concepte fundamentale care pot contribui la o viață mai conștientă, mai calmă și mai empatică: zenul, educația și nonviolența.

Zenul

Zenul este o practică spirituală și filozofică care provine din budismul Mahayana, având ca scop atingerea iluminării prin meditație și o stare de conștiență profundă. În acest context, „zen zâmbește” sugerează ideea de a trăi prezentul într-o stare de calm, deschidere și acceptare. Zâmbetul este simbolul unei atitudini liniștite și a unei abordări non-agresive față de viață, oferind o energie pozitivă care poate influența pozitiv nu doar individul, dar și pe cei din jurul său. Zenul încurajează eliberarea de tensiuni și conflicte interne, ceea ce poate duce la o interacțiune mai blândă și mai iubitoare cu ceilalți.

Educația

Educația reprezintă o cale de a dezvolta potențialul uman, dar și un instrument prin care se formează valori, principii și comportamente. „Educa” în acest context sugerează ideea de a învăța și de a învăța pe alții să adopte o atitudine non-violentă și să trăiască în armonie. A educa nu se referă doar la transmiterea de cunoștințe, ci și la cultivarea unui spirit de înțelegere, respect și compasiune. Într-o lume plină de conflicte și de tensiuni, educația non-violentă poate ajuta la prevenirea violenței și la construirea unui mediu mai armonios, bazat pe respect reciproc.

Nonviolența

Nonviolența este un principiu etic esențial care promovează absența violenței fizice și verbale. Acesta nu se limitează doar la a evita conflictele fizice, ci include și o atitudine de respect față de ceilalți, evitând răspunsurile agresive, prejudecățile și discriminările. Fii nonviolent înseamnă a alege să răspunzi cu calm și înțelegere chiar și în fața provocărilor. Este o practică care presupune gestionarea conflictelor prin comunicare deschisă și empatie.

Legătura dintre cele trei concepte

Combinate, aceste trei principii formează o abordare completă și armonioasă a vieții. „Zen zâmbește, educă, fii nonviolent” sugerează un mod de a trăi în care oamenii sunt încurajați să își cultive calmul și conștientizarea, să își educe mintea și să transmită acest spirit celor din jur, iar, prin urmare, să aleagă nonviolența ca soluție în interacțiunile lor. Într-o lume în care conflictele sunt frecvente, adoptarea unei atitudini zen, educarea spre compasiune și alegerea nonviolenței pot duce la crearea unui mediu mai pașnic și mai înțelegător. Astfel, acest principiu poate fi un ghid pentru o viață mai echilibrată, în care violența fizică sau verbală este evitată în favoarea unei abordări care pune accent pe calm, respect și educație.



ZÂMBEȘTE! EDUCĂ-TE! FII NONVIOLENT!

Siminiuc Bianca Ioana, clasa a VII-a
Școala Gimnazială Centrală, Municipiul Câmpina
Coordonator~ prof. Dumitrașcu Florentina

Într-o lume tot mai agitată, în care stresul și conflictele par să fie omniprezente, filosofia ZEN poate fi o soluție pentru echilibrul nostru interior. Să zâmbești, să înveți continuu și să adopți o atitudine nonviolentă nu sunt doar idealuri, ci principii care ne pot transforma viața și societatea.

Puterea unui zâmbet

Zâmbetul este un limbaj universal al bunătații. Un gest simplu, dar profund, are puterea de a destinde atmosfera, de a aduce liniște și de a construi punți între oameni. Studiile arată că zâmbetul stimulează eliberarea de endorfine, hormonii fericirii, reducând astfel stresul și anxietatea. Într-o societate marcată de tensiuni și conflicte, a zâmbi poate fi un act de curaj și un pas spre o lume mai armonioasă.

Educația – lumina care alungă întunericul

Un om educat este un om liber. Educația nu înseamnă doar acumularea de informații, ci și dezvoltarea unei gândiri critice, a empatiei și a unei atitudini deschise față de ceilalți. În fața violenței, ignoranței și intoleranței, cunoașterea este cea mai puternică armă. A învăța înseamnă a descoperi soluții pașnice, a cultiva respectul și a deveni un model pentru cei din jur.

Nonviolența – calea spre un viitor mai bun

Istoria ne-a arătat că violența nu a fost niciodată o soluție reală. De la Mahatma Gandhi la Martin Luther King Jr., marile schimbări s-au produs prin nonviolență, prin dialog și prin forța ideilor. În viața de zi cu zi, nonviolența înseamnă răbdare, înțelegere și gestionarea conflictelor prin comunicare. În loc să reacționăm impulsiv, putem alege să ascultăm, să negociem și să construim relații bazate pe respect reciproc.

Concluzie

A fi ZEN nu este doar o alegere personală, ci o responsabilitate față de cei din jur. Printr-un simplu zâmbet, prin dorința de a învăța și prin respingerea violenței, putem crea o lume mai bună. Fiecare dintre noi are puterea de a schimba ceva – și totul începe cu noi.



GÂNDUL BUN

Iacob Mihnea Ștefan, clasa a VII-a
Școala Gimnazială Centrală, Municipiul Câmpina
Coordonator~prof. Iacob Iulia Alexandra

După multe discuții contradictorii cu diverși colegi, recunosc, sunt o fire directă și spun lucrurilor pe nume, am obosit, la un anumit moment, și am mers la mama mea să mă povățuiesc, gândindu-mă că ea are altă experiență de viață și mă poate îndruma în a fi o prezență agreabilă pentru cei din jurul meu.

Recunosc, mereu, cred că am doar eu dreptate, fără să-i dau celui altă posibilitatea să îmi spună oful. Mama știindu-mi felul de a fi, mi-a spus:

“Ia un pumn de fulgi de găină, tocmai i-am pus în magazie și pune-i în grădină. Pe urmă, întoarce-te la mine să stăm de vorbă.”

Extrem de încântat de sfatul practic, am făcut precum mi-a zis mama, apoi, mulțumit de izbândă, am cautat-o din nou, crezând că provocarea s-a încheiat, iar eu mi-am îndreptat greselile. Mama, zâmbind, mi-a zis extrem de blând:

“Acum, du-te și aduna-i de unde i-ai lăsat.”

Bineînțeles că fulgii au fost împrăștiați de vânt și nu i-am mai putut aduna. Abia atunci am înțeles ce a însemnat provocarea mamei: vorbele nepotrivite o dată grăite nu mai pot fi întoarse.

Din acel moment am înțeles că este nevoie să funcționezi după ideea ”Fii ZEN: Zâmbește, Educă-te, Fii Nonviolent”!



A FI Z.E.N.

Până Sara Maria, clasa a VII-a
Școala Gimnazială Centrală, Municipiul Câmpina
Coordonator~ prof. Dumitrașcu Florentina

Ce înseamnă „a fi ZEN”?

Prima literă a acestui cuvânt este „Z” și vine de la cuvântul „Zâmbește”. Zâmbetul a devenit, cu siguranță, semnul universal al stării de bine, plăcerii și bune dispoziții. Cu toții



apreciem o persoană care ne întâmpină sau ne vorbește cu un zâmbet larg pe buze, deoarece ne dă o senzație de încredere și liniște, pe care fiecare dintre noi o căutăm în persoanele pe care le întâlnim. În același timp, și ceilalți răspund la fel atunci când ne văd pe noi făcând acest gest simplu, starea de bine fiind, într-un mod unic, contagioasă. Fiecare om are un zâmbet unic, ce poate exprima, atât emoții cât și cuvinte, fără a scoate de fapt niciun sunet. Există mai multe studii ce arată că zâmbetul nu se află în relație doar cu fericirea, ci are legătură, mai degrabă, cu diferitele interacțiuni sociale pe care le avem cu ceilalți, motivul zâmbetului fiind determinat de modul în care evaluăm situația respectivă, și mai puțin de o anumită trăire subiectivă de fericire.

A doua literă, „E”, vine de la cuvântul „**Educă-te**”. Deși școală este importantă, nu trebuie confundată cu educația. *Educația înseamnă mai mult decât a merge la școală.* Educația poate fi definită ca proces de învățare, de dobândire a cunoașterii, de dezvoltare a unor abilități, valori, convingeri și obiceiuri. Educația are loc deseori sub îndrumarea unor educatori, însă *te poți educa și singur*. Școala este un loc fizic, însă educația poate fi făcută oriunde, oricând și de către oricine – inclusiv de tine însuși/însăși. *Pe scurt, educația este o formă de învățare care nu se termina niciodată.*

În final, litera „N” vine de la „**Nonviolentă**”. Nonviolența este practica personală de a fi inofensivă pentru sine și pentru ceilalți, în orice condiție. Aceasta vine din credința că rănirea oamenilor, a animalelor sau a mediului nu este necesară pentru a obține un rezultat și se referă la o filozofie generală de abținere de la violență. Ultimul studiu al organizației Salvați copiii arată că 82% dintre elevi au fost martori ai situațiilor de bullying în școală. În acest context, ministrul Educației, afirmă că este necesar să se identifice cauzele manifestărilor violente, iar educația trebuie privită nu doar ca pe o formă de transmitere a cunoștințelor academice, ci și ca pe un instrument-cheie pentru reglarea comportamentelor.

„ Un zâmbet costa mai puțin decât electricitatea, dar da la fel de multa lumina. „- Piatra staret



GHID VALOROS PENTRU O VIAȚĂ FERICITĂ

Roșca Andrei, clasa a VII-a
Școala Gimnazială Centrală, Municipiul Câmpina
Coordonator~prof. Dumitrașcu Florentina

Într-o lume plină de provocări și stres, conceptul de a fi ZEN devine din ce în ce mai important.

ZEN nu înseamnă doar a medita sau a te retrage din viața cotidiană, ci este o stare de spirit care ne ajută să ne gestionăm emoțiile, să ne educăm continuu și să promovăm nonviolența în relațiile noastre cu ceilalți.

În acest eseu voi explora cele trei componente esențiale ale stării ZEN: zâmbetul, educația și nonviolență.



Zâmbește!

Zâmbetul este una dintre cele mai simple și puternice forme de comunicare. Atunci când zâmbim, nu doar că ne îmbunătățim starea de spirit, dar și pe a celor din jur. Un zâmbet poate transforma o zi proastă în una bună, poate aduce bucurie și poate crea conexiuni între oameni. De multe ori, uităm cât de important este să zâmbim, mai ales în momentele dificile. Însă, zâmbetul are efecte pozitive asupra sănătății noastre mentale și fizice. Studiile arată că zâmbetul eliberează endorfine, hormonii fericirii, care ne ajută să ne simțim mai bine. De asemenea, zâmbetul poate reduce stresul și anxietatea, făcându-ne să ne simțim mai relaxați, să transmitem deschidere și bunăvoință, ceea ce îi face pe ceilalți să se simtă confortabil în prezența noastră.

Așadar, să ne amintim să zâmbim mai des, nu doar pentru noi, ci și pentru cei din jurul nostru. Fie că este vorba despre un coleg de clasă, un membru al familiei sau un străin, un zâmbet poate face o mare diferență. Căci zâmbetul este contagios; atunci când cineva ne zâmbește, suntem mai predispuși să zâmbim și noi. Acest lucru creează o atmosferă pozitivă și poate transforma o zi obișnuită într-una specială.

Educă-te!

Educația este cheia dezvoltării personale și a unei societăți mai bune.

A învăța nu se limitează doar la școală; este un proces continuu care durează toată viața. Fie că citim o carte, urmărim un documentar, învățăm o materie școlară sau discutăm cu cineva despre o idee nouă, fiecare experiență de învățare ne ajută să ne dezvoltăm gândirea critică și să ne lărgim orizonturile.

În plus, educația ne ajută să înțelegem mai bine lumea din jurul nostru. Cu cât suntem mai informați, cu atât putem lua decizii mai bune și putem contribui la o societate mai echitabilă.

De exemplu, educația ne învață despre diversitate și toleranță, aspecte esențiale pentru a promova nonviolența. Când înțelegem și respectăm diferențele dintre noi, suntem mai puțin predispuși la conflicte.

Fii Nonviolent!

Nonviolența este o alegere conștientă de a rezolva conflictele fără a recurge la violență. Aceasta nu înseamnă că nu putem avea opinii diferite sau că nu putem fi pasionați de ceea ce credem. Înseamnă, însă, că putem discuta și dezbate ideile noastre într-un mod respectuos și constructiv.

Promovarea nonviolenței începe cu noi înșine. Trebuie să ne educăm să fim empatici și să ne punem în locul celorlalți. Atunci când ne confruntăm cu o situație conflictuală, este important să ne păstrăm calmul și să căutăm soluții pașnice. Putem învăța să ne exprimăm sentimentele și nevoile fără a răni pe ceilalți.

Promovarea nonviolenței în comunitatea noastră este, de asemenea, esențială. Putem organiza activități care să încurajeze dialogul, înțelegerea între diferite grupuri sau să ne susținem colegii care se confruntă cu dificultăți. Fiecare gest de bunățate și înțelegere contribuie la crearea unei societăți mai pașnice.

În concluzie, tema "Fii ZEN: Zâmbește, Educă-te, fii Nonviolent!" ne oferă un ghid valoros pentru a trăi o viață mai fericită și mai împlinită.

A fi ZEN înseamnă să ne zâmbim unii altora, să ne educăm continuu și să alegem nonviolența în interacțiunile noastre. Aceste trei componente sunt interconectate și ne ajută să construim o lume mai bună.

Zâmbetul ne aduce împreună, educația ne deschide mințile, iar nonviolența ne ajută să ne respectăm unii pe alții.

Așadar, să ne angajăm să fim ZEN în fiecare zi! Să zâmbim, să învățăm și să promovăm nonviolența. Fiecare dintre noi poate face o diferență, iar împreună putem crea un viitor mai luminos.



CUM SĂ SCHIMBĂM LUMEA FĂRĂ SĂ RĂNIM

Ene Antonia, clasa a VII-a
Școala Gimnazială Centrală, Municipiul Câmpina
Coordonator~ prof. Grapă Carmen

Într-un cartier mic al orașului, trăia Ana, o fată cunoscută pentru zâmbetul ei cald. Chiar dacă uneori întâmpina greutăți, Ana credea cu tărie că o atitudine pozitivă poate schimba totul. Bunica ei îi spusese adesea:

– Ana, dacă rămâi zen, vei putea înfrunta orice furtună! Respiră adânc, zâmbește și nu lăsa grijile să te învingă!

La școală, Ana era mereu atentă la colegii săi. Observa când cineva era trist sau când un copil era luat în râs. De-a lungul anilor, văzuse cât de mult rău poate face bullying-ul și decisese că trebuie să facă ceva în privința asta.

Într-o zi, diriginta le-a cerut să pregătească un proiect despre un subiect important pentru comunitate. Ana a știut imediat ce va face: un plan despre cum să combată bullying-ul. A lucrat zile întregi, cercetând, scriind și pregătind un afiș colorat care spunea: „Fii zen, zâmbește, educă-te și spune NU bullying-ului!”.

În ziua prezentării, Ana a mers la școală plină de emoții, dar și de încredere, însă, pe coridor, a fost întâmpinată de Matei și grupul lui, cunoscuți pentru glumele lor răutăcioase.

– Uite cine vine! Micuța perfectă, gata să ne dea lecții. Ce ai acolo, Ana? întrebă Matei, încercând să-i smulgă afișul.

Ana simți un nod în gât, dar își aminti cuvintele bunicii. Respiră adânc, își păstră calmul și spuse:

– Este un proiect despre cum să fim mai buni unii cu alții. Dacă ai răbdare, vei afla.

Râsetele s-au potolit pentru o clipă, dar Matei continuă:

– Și crezi că un afiș colorat va schimba ceva?

Ana îl privi direct în ochi, zâmbind calm.

– Cred că schimbarea începe cu fiecare dintre noi. Poate că nu toți vor înțelege imediat, dar un singur pas mic poate duce la ceva mare.

Matei se opri. Nu se așteptase la un răspuns atât de hotărât, dar nici agresiv. Fără să mai spună nimic, plecă împreună cu prietenii lui.

Când Ana și-a prezentat proiectul în clasă, colegii au fost impresionați. A vorbit despre cum bullying-ul lasă urme adânci, dar și despre cum fiecare dintre noi poate alege să fie mai bun.

La final, chiar și Matei, care stătea în ultimele bănci, a ridicat mâna.

– Ana, ai dreptate, poate că uneori nici noi nu ne dăm seama cât de mult rău facem. Îmi pare rău.

Din acea zi, atmosfera din clasă s-a schimbat. Cu ajutorul proiectului Anei, colegii au început să fie mai atenți la cuvintele și gesturile lor.

Ana a înțeles că nu este nevoie să ridici vocea sau să te răzbuni pentru a face o schimbare. Uneori, un zâmbet și o atitudine calmă sunt cele mai puternice arme.



GHID VALOROS PENTRU O VIAȚĂ FERICITĂ

Dragomir Antonia Nicole, clasa a VII-a
Școala Gimnazială Centrală, Municipiul Câmpina
Coordonator~prof. Grapă Carmen

Zen este mai mult decăt o filozofie sau o practica spirituala,este un mod de a trai si de a percepe lumea.

Zen se bazează pe meditație si pe cultivarea unei stări de constientizare deplină în prezent.Spre deosebire de alte sisteme filozofice sau religioase,Zen nu pune accent pe dogme sau concepte abstracte,ci pe experiența directă.

Zen este un ghid pentru a trăi o viață autentică și echilibrată,prin renunțarea la dorințele inutile,prin practicarea meditației si prin adoptarea simplității,Zen ne arată calea spre armonie.Într-o lume complicată,Zen ne reamintește ca esența vieții constă în lucrurile simple,iar fericirea se găsește în prezent.

Zen ne învață că răspunsurile la cele mai profunde întrebări nu pot fi găsite în exterior,ci în interiorul nostru.Prin liniște descoperim ca fericirea nu depinde de circumstanțe exterioare,ci de atitudinea noastră.Zen ne invită să acceptăm lucrurile așa cum sunt și să trăim cu recunoștință.

Un aspect esențial al Zen-ului este simplitatea. Aceasta simplitate nu înseamnă sărăcie sau lipsuri,ci eliminarea elementelor inutile pentru a ajunge la esență. În viața de zi cu zi aceasta se traduce prin renunțarea la gândurile complicate si la dorințele excesive,pentru a găsi liniștea interioară.

Într-o lume marcată de agitație si distrageri constante,Zen de oferă o soluție prin accentul său pe trăirea în momentul prezent.Practicile zen ne ajută să ne reconectăm cu noi înșine si cu natura,să încetinim ritmul și să ne concentrăm pe ceea ce este cu adevărat important pentru noi.

Un element central al Zen-ului este relația armonioasă cu natura.În tradiția Zen,grădinile japoneze sunt simboluri ale ordinii si echilibrului universal.Fiecare piatră,fiecare copac și fiecare fir de nisip sunt așezate cu grija,pentru a reflecta o simplitate elegantă.Prin contemplarea naturii,Zen ne invită să descoperim frumusețea în lucrurile obișnuite.

Practicarea Zazen,sau “sezutul în meditație” este inima Zen-ului.Aceasta implică o postură simplă și o respirație conștientă fiind un mijloc de a calma mintea si de a atinge o stare de constientizare deplină.Prin Zazen, practicantul învață să accepte gândurile și emoțiile fără a le judeca,dezvoltând astfel o stare de echilibru interior.Meditația nu are scopul de a “realiza” ceva, ci de a fi complet prezent.



FĂRĂ FRICĂ: POVESTEA OLIVIEI

Alexandru Ioana Alexia, clasa a VII-a
Școala Gimnazială Centrală, Municipiul Câmpina
Coordonator~ prof. Grapă Carmen

Fii ZEN: Zâmbește, Educă-te, fii Nonviolent!

Olivia era genul de fată care putea să lumineze o întreagă sală cu entuziasmul ei. Iubea baschetul mai mult decât orice altceva, iar fiecare meci era pentru ea o oportunitate de a se simți liberă și puternică. Totuși, o clipă de neatenție a schimbat totul. Când a căzut și și-a rupt mâna, lumea ei parcă s-a oprit. Durerea fizică era greu de suportat, dar cea emoțională avea să fie și mai grea.

După accident, Olivia s-a simțit vulnerabilă. Mâna în ghips o incomoda, dar ceea ce o afecta cel mai mult erau reacțiile colegilor. Glumele lor răutăcioase o urmăreau peste tot. „Olivia, ai vrut să fii vedetă, nu? Poate data viitoare o să câștigi un premiu pentru cea mai mare căzătură”. Când auzea astfel de vorbe, simțea cum obrajii i se înroșesc, iar lacrimile o ardeau pe dinăuntru. Erau momente în care voia doar să dispară.

Olivia încerca să fie puternică, dar acneea, care apăruse chiar înainte de accident, îi făcea viața și mai dificilă. Se ferea să se uite în oglindă, pentru că imaginea propriului chip o rănea. Simțea că fiecare privire a colegilor era o judecată, că fiecare șoaptă era despre ea.

Frustrarea și tristețea o copleșeau uneori, dar Olivia știa că trebuie să meargă mai departe. Cărțile au devenit refugiul ei. În poveștile eroilor care treceau prin greutăți, Olivia găsea inspirație. Se pierdea în paginile lor, imaginându-se la rândul ei o eroină.

Existau zile mai bune și zile mai grele. Uneori, un simplu zâmbet de la o prietenă sau o vorbă bună de acasă o ajutau să simtă că nu este singură. Alteori, tăcerea era singura soluție. Olivia și-ar fi dorit să poată să spună ceea ce simțea, dar frica de a nu fi înțeleasă o oprea.

Cu toate acestea, fiecare zi era o nouă luptă. Olivia învăța să accepte că rănilile și cicatricile, fie ele fizice sau emoționale, fac parte din viață. Accidentul de la baschet o învățase că viața nu este mereu corectă, dar că fiecare obstacol poate fi depășit. Acneea și mâna în ghips nu erau tot ce reprezenta ea.

Olivia nu era doar fata care a căzut pe terenul de baschet sau cea care se ferea de oglindă. Era o fată care, încet-încet, învăța să-și vadă adevărata valoare. Era o luptătoare care refuza să renunțe, indiferent de cât de greu părea totul. Într-o zi, Olivia știa că va zâmbi din nou și că se va privi în oglindă fără teamă, văzând nu doar defectele, ci și puterea din spatele lor.



VIOLENȚA ȘI COMBATEREA EI

Iancu Medeea Maria, clasa a VII-a
Școala Gimnazială Centrală, Municipiul Câmpina
Coordonator~prof. Grapă Carmen

Violența este definită ca utilizarea forței și a constrângerii de către un individ, grup, clasă socială în scopul impunerii voinței asupra altora.

O formă foarte gravă de violență este aceea împotriva copiilor.

Din păcate, aproximativ 75% dintre copii au fost supuși unor forme de violență fizică și psihologică, iar 16% dintre părinți recunosc faptul că și-au bătut copilul mai mic de un an. Sărăcia și nivelul de trai scăzut, migrația părinților sporesc riscul neglijării, abuzării sau exploatării copiilor.

Abandonul și instituționalizarea copiilor sunt, de asemenea, forme de violență. Copiii instituționalizați sunt percepuți ca fiind deosebit de vulnerabili.

Violența se regăsește și în școli. Există îngrijorări cu privire la intimidarea în școli; aproape 60% dintre adolescenți fiind implicați în cel puțin o bătaie în ultimul an sau hărțuiți, cel puțin o dată în ultimele câteva luni.

Pentru a combate actele de violență de la nivelul școlii, este necesară prezența psihologului școlii. Trebuie să conștientizăm elevii că fiecare om este bun la ceva și că nu numai cel care are rezultate bune la învățătură este valoros, iar restul lumii nu mai contează.

În combaterea violenței foarte important este dialogul: între elevi și profesori, elevi și părinți, profesori și părinți. O legătură de suflet între elevi și profesori este necesară pentru buna funcționare a procesului educativ.

Elevii trebuie tratați în mod egal și cu respect, dând dovadă de tact și înțelepciune, indiferent de proveniență, etnie sau stare materială.

O altă metodă de combatere a violenței în școli poate fi cultivarea cultului pentru frumos, cu tot ce implică acesta: artă, teatru, cinema, excursii în natură. În acest mod, elevii conștientizează că poate exista și o altă lume în afară de cea pe care o văd zilnic. Se pot realiza inclusiv concursuri tematice, expoziții de artă fotografică, desen, poezie, și în acest fel se pot promova valorile artistice ale elevilor.

„Fii ZEN: Zâmbește, Educa-te, fii Nonviolent!”



DESPRE BULLYING

Maholea Teodora-Natalia, clasa a VII-a
Școala Gimnazială Centrală, Municipiul Câmpina
Coordonator~ prof. Grapă Carmen

Bullying-ul în școli este o problemă care afectează mulți elevi în întreaga lume. Este o formă de abuz și de comportament agresiv, care poate fi fizic, verbal sau social, și care are consecințe negative asupra stării emoționale și psihologice a victimelor. Bullying-ul poate fi definit ca un comportament repetitiv și intenționat de intimidare, degradare sau umilire a altor elevi. Acest comportament poate fi repetat de unul sau mai mulți elevi, care de multe ori sunt mai puternici sau mai populari decât victima lor. Bullying-ul poate avea loc în diferite locuri din școală, cum ar fi sala de clasă, recreație sau în afara școlii.

Există mai multe tipuri de bullying, cum ar fi bullying-ul fizic, bullying-ul verbal, bullying-ul social sau bullying-ul cibernetic. Bullying-ul fizic include lovituri, îmbrânciri sau alte forme de violență fizică. Bullying-ul verbal implică insulte, amenințări sau alte comentarii ofensatoare. Bullying-ul social poate fi mai subtil, implicând excluderea sau izolarea victimei din grupul de prieteni sau de la activitățile sociale. Bullying-ul cibernetic este o formă relativ nouă de bullying și implică utilizarea tehnologiei, cum ar fi mesajele de text, email-urile sau rețelele de socializare, pentru a intimida, umili sau hărțui alte persoane.

Elevii își realizează grupuri ale lor în care ajung de multe ori să batjocorească un alt coleg, să îl umilească prin intermediul unor mesaje, filmulețe. Se întâmplă ca în acest mediu virtual, un elev foarte cuminte și conștiincios la școală, să se manifeste total opus și să denigreze alți colegi.

Bullying-ul poate avea consecințe serioase și pe termen lung asupra victimelor. Aceste consecințe pot include stresul, anxietatea, depresia, pierderea încrederii în sine, probleme de învățare, absenteismul școlar sau chiar gânduri suicidare. Bullying-ul poate afecta nu numai victima, ci și familia, prietenii și comunitatea din jurul său. Elevul refuză să meargă la școală de teama de a nu fi supus din nou agresiunii din partea colegilor. Pentru a preveni bullying-ul în școli, este important ca elevii, cadrele didactice și părinții să lucreze împreună. Elevii trebuie să fie educați cu privire la impactul negativ al bullying-ului și să fie încurajați să-și exprime emoțiile și să caute ajutor atunci când se confruntă cu astfel de situații. Cadrele didactice trebuie să fie pregătite să recunoască și să abordeze problemele de bullying într-un mod eficient și să încurajeze respectul și toleranța în rândul elevilor. Părinții ar trebui să fie implicați și să fie în măsură să recunoască semnele de bullying și să susțină copiii lor prin intermediul procesului de recuperare.

Un alt aspect important în prevenirea bullying-ului în școli este dezvoltarea unei culturi a respectului și a diversității. În cadrul acestei culturi, elevii sunt învățați să aprecieze și să respecte diferențele dintre ei, precum și să înțeleagă că toți sunt valoroși și importanți. Aceasta poate fi realizată prin diverse activități, cum ar fi programe de mentorat, activități de voluntariat și evenimente culturale. În săptămâna Școala Altfel, ar



trebui să se desfășoare activități prin intermediul cărora elevii să se cunoască mai bine unii pe ceilalți, să își descopere talentele ascunse, să arate ce știu ei mai bine să realizeze.

Este important să se recunoască că bullying-ul în școli nu poate fi eliminat în întregime, dar poate fi redus semnificativ prin eforturile constante ale tuturor celor implicați. În ultimii ani, au existat mai multe campanii și inițiative în întreaga lume, care își propun să crească gradul de conștientizare cu privire la problema bullying-ului și să ofere sprijin și resurse pentru elevi, cadre didactice și părinți. În concluzie, bullying-ul în școli este o problemă serioasă și trebuie abordată cu atenție și înțelepciune. Este important ca elevii, cadrele didactice și părinții să lucreze împreună pentru a preveni și a gestiona actele de bullying într-un mod eficient. Prin crearea unei culturi a respectului și a diversității, și prin implementarea programelor de prevenire a bullying-ului, putem contribui la crearea unui mediu școlar sigur și respectuos pentru toți elevii.

Publicația cuprinde lucrările elevilor participante la proiectul concurs local **interdisciplinar** de educație civică, voluntariat, proiecte caritabile,
**„ZEN – Zâmbește, Educă-te, fii Nonviolent!”, selecționate spre
publicare.**