



ZEN–
Zâmbește,
Educă-te, fii
Nonviolent!

ANUL VIII
NR. 8/ 2026

CÂMPINA, IUNIE 2026



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

NONVIOLENȚA.....	7
Iacob Daiana Maria, clasa a III-a B.....	7
Școala Gimnazială Centrală, Municipiul Câmpina	7
Coordonator~prof. pentru învă. primar, Moise Ionelia Daniela	7
ZEN- O ALEGERE PENTRU O LUME MAI BUNĂ.....	7
Burlacu Alexia Ioana, clasa a VI-a B.....	7
Școala Gimnazială Centrală, Municipiul Câmpina	7
Coordonator~prof. Dumitrașcu Florentina	7
STOP BULLYINGULUI – DREPTUL LA A FI TU ÎNSUȚI	8
Becheanu Cezar Andrei, clasa a VI-a B	8
Școala Gimnazială Centrală, Municipiul Câmpina	8
Coordonator~ prof. Dumitrașcu Florentina	8
SALVEAZĂ ANIMALELE.....	10
Dogaru Daria, clasa a VI-a B	10
Școala Gimnazială Centrală, Municipiul Câmpina	10
Coordonator~prof. Dumitrașcu Florentina	10
NONVIOLENȚA-O ALEGERE CARE NE PROTEJEAZĂ	11
Gratie Darius Andrei , clasa a VI-a B.....	12
Școala Gimnazială Centrală, Municipiul Câmpina	12
Coordonator~prof. Dumitrașcu Florentina	12
ARTA DE A FI ZEN.....	13
Scutaru Matei,, clasa a VI-a B.....	13
Școala Gimnazială Centrală, Municipiul Câmpina	13
Coordonator~prof. Dumitrașcu Florentina	13
ZÂMBESTE CÂT MAI MULT	14
Constantinescu Alexia, clasa a VI-a A	14
Școala Gimnazială Centrală, Municipiul Câmpina	14
Coordonator~ prof. Iacob Iulia Alexandra.....	14
CUM SĂ VĂ SIMȚIȚI MAI BINE ȘI MAI FERICIȚI.....	15
Lăcătuș Carolina Maria, clasa a VI-a A.....	15
Școala Gimnazială Centrală, Municipiul Câmpina	15
Coordonator~ prof. Dumitrașcu Florentina	15
APARENȚELE ÎNȘEALĂ	15
Tudorache Daria Andreea, clasa a VI-a A	15



Școala Gimnazială Centrală, Municipiul Câmpina	15
Coordonator~ prof. Dumitrașcu Florentina	15
O LECȚIE DESPRE RĂBDARE ȘI BUNĂTATE!	16
Dogaru Diana-Maria,, clasa a VI-a A.....	16
Școala Gimnazială Centrală, Municipiul Câmpina	16
Coordonator~prof. Dumitrașcu Florentina	16
ZÂMBEȘTE, EDUCĂ-TE, FII NONVIOLENT!	18
Constantinescu Elisabeta, clasa a VI-a A	18
Școala Gimnazială Centrală, Municipiul Câmpina	18
Coordonator~prof. Dumitrașcu Florentina	18
PROVOCAREA!? SĂ-ȚI PLACĂ SĂ FII ZEN	19
Zamora Ilinca Maria, clasa a VI-a A	19
Școala Gimnazială Centrală, Municipiul Câmpina	19
Coordonator~prof. Dumitrașcu Florentina	19
ARMONIA INTERIOARĂ – DRUMUL SPRE O LUME FĂRĂ VIOLENȚĂ	20
Dragomir Mara Alexandra, clasa a VI-a A.....	20
Școala Gimnazială Centrală, Municipiul Câmpina	20
Coordonator~prof. Dumitrașcu Florentina	20
SCRISOARE CĂTRE UN COPIL CARE ÎNVAȚĂ SĂ FIE ZEN	21
Penea Sofia, clasa a VI-a A.....	22
Școala Gimnazială Centrală, Municipiul Câmpina	22
Coordonator~prof. Dumitrașcu Florentina	22
UN CUVÂNT DOARE MAI MULT DECÂT O PALMĂ	23
Ungureanu Teodora Maria, clasa a VI-a A.....	23
Școala Gimnazială Centrală, Municipiul Câmpina	23
Coordonator~prof. Dumitrașcu Florentina	23
PUTEREA PRIETENIEI	24
Vasiliu Tudor-Mihai, clasa a VI-a A	24
Școala Gimnazială Centrală, Municipiul Câmpina	24
Coordonator~prof. Dumitrașcu Florentina	24
IMPORTANȚA DE A FI BUN	26
Dumitrescu Alison,, clasa a VI-a C	26
Școala Gimnazială Centrală, Municipiul Câmpina	26
Coordonator~prof. Grapă Carmen	26
ZÂMBEȘTE, EDUCĂ-TE, FII NONVIOLENT.....	27



Comărniceanu Luca, clasa a VI-a C	27
Școala Gimnazială Centrală, Municipiul Câmpina	27
Coordonator~prof. Dumitrașcu Florentina	27
FII ZEN.....	28
Peneș Lucas Alexandru, clasa a VI-a C.....	28
Școala Gimnazială Centrală, Municipiul Câmpina	28
Coordonator~prof. Grapă Carmen	28
FII Z.E.N.: ZÂMBEȘTE, EDUCĂ-TE, FII NONVIOLENT!	29
Achile Natalia Iris, clasa a VI-a C.....	29
Școala Gimnazială Centrală, Municipiul Câmpina	29
Coordonator~prof. Dumitrașcu Florentina	29
REPRIMAREA FURIEI	30
Sabrina Maria Preda, clasa a VI-a C	30
Școala Gimnazială Centrală, Municipiul Câmpina	30
Coordonator~prof. Grapă Carmen	30
LECȚIA DIN SPATELE TĂCERII	32
Abăluță Sara-Gabriela, clasa a VI-a C	32
Școala Gimnazială Centrală, Municipiul Câmpina	32
Coordonator~prof. Arman Laura Andreea	32
ÎN ARMONIE PRIN RESPECT, AUTENTICITATE, ACCEPTARE ȘI ZÂMBET!	33
Popa Ana, clasa a VII-a A	33
Școala Gimnazială Centrală, Municipiul Câmpina	33
Coordonator~prof. Dumitrașcu Florentina	33
ZEN- PUTEREA SCHIMBĂRII.....	35
Pavel Iulia, clasa a VII-a A	35
Școala Gimnazială Centrală, Municipiul Câmpina	35
Coordonator~prof. Dumitrașcu Florentina	35
NATURA ȘI FAMILIA – LOCURILE ÎN CARE ÎNVĂȚ SĂ FIU ZEN.....	37
Alexe Maria Alexia, clasa a VII-a A.....	37
Școala Gimnazială Centrală, Municipiul Câmpina	37
Coordonator~prof. Dumitrașcu Florentina	37
PACEA ÎNCEPE DIN BANCA NOASTRĂ.....	38
Băicoianu Ana Maria, clasa a VII-a A	38
Școala Gimnazială Centrală, Municipiul Câmpina	38
Coordonator~prof. Dumitrașcu Florentina	38



SEMNIIFICAȚII ZEN.....	40
Danciu Ioana Grațîela, clasa a VIII-a C.....	40
Școala Gimnazială Centrală, Municipiul Câmpina	40
Coordonator~prof. Dumitrașcu Florentina	40
FILOZOFIA ZEN.....	41
Drăghici Rebeca Maria, clasa a VIII-a C	41
Școala Gimnazială Centrală, Municipiul Câmpina	41
Coordonator~prof. Dumitrașcu FlorentinaEmilia	41
EDUCAȚIA ÎNCEPE CU O ECHIPĂ UNITĂ: PROFESORI ȘI CONTABILITATE ÎN SLUJBA ELEVILOR LA ȘCOALA CENTRALĂ CÂMPINA	42
Ec. Elena-Simona Buzățoiu, Ec. Laura Mihaela Bejinariu, prof. Florentina Dumitrașcu*.....	42
*1)2)3) Afilierea autorilor: Școala Gimnazială Centrală Municipiul Câmpina, C.N. "Nicolae Grigorescu" Municipiul Câmpina	42
Coordonator~Ec. Elena-Simona Buzățoiu	42



NONVIOLENȚA

Iacob Daiana Maria, clasa a III-a B
Școala Gimnazială Centrală, Municipiul Câmpina
Coordonator~prof. pentru învă. primar, Moise Ionelia Daniela

Clopotelul a sunat. Ora de educație civică a început, iar azi, vom vorbi despre NONVIOLENȚA.

Doamna învățătoare ne citește un text interesant. Un fragment ne atrage atenția tuturor: *“Nonviolenta NU este o haină care trebuie îmbrăcată și scoasă după bunul nostru plac. Locul ei este în inimă și trebuie să fie o parte inseparabilă a ființei noastre”*.

După câteva secunde de liniște, doamna învățătoare ne-a propus să identificăm formele de comportament adecvate din text care scot în evidență “NONVIOLENȚA”. Haina despre care se vorbea în text era, de fapt:

- Respect față de cei din jur,
- Exprimare adecvată,
- Iertare reciprocă.

Educația și comunicarea ne fac să fim mai responsabili și mai toleranți, să prevenim situațiile neplăcute astfel încât să trăim în armonie și în siguranță.



ZEN- O ALEGERE PENTRU O LUME MAI BUNĂ

Burlacu Alexia Ioana, clasa a VI-a B
Școala Gimnazială Centrală, Municipiul Câmpina
Coordonator~prof. Dumitrașcu Florentina

Trăim într-o lume în care graba, nervii și conflictele par să apară la fiecare pas. De multe ori, oamenii reacționează fără să gândească, spun cuvinte care rănesc sau aleg violența ca și soluție. Proiectul ZEN ne învață că există o altă cale: una a calmului, a respectului și a educației. A fi ZEN nu înseamnă să fii slab, ci să fii puternic prin autocontrol și bunătate.



Nonviolenta este una dintre cele mai importante valori promovate de ZEN. Violenta nu rezolva probleme , ci le agraveaza. Un cuvânt spus la nervi poate rani mai mult decât o lovitură , iar o reacție impulsivă poate strica prietenii sau pot crea conflicte inutile. În schimb calmul și dialogul pot transforma o situație tensionată într-una pașnică . Atunci când alegem să fim ZEN alegem să respirăm adânc, să ascultăm și să răspundem cu respect.

Educația este un alot pilot esențial al acestui proiect . Prin educație învățăm nu doar informații, ci și cum să ne comportăm uni cu alții. La școală , dar și acasă , putem învăța să ne acceptăm diferențele , să fim empatici și să ne ajutăm . Un copil educat în spiritul ZEN va deveni un adult care știe să rezolve conflictele fără violență și să contribuie la o societate mai armonioasă.

Zâmbetul deși pare un gest simplu , are o putere uriașă . Un zâmbet poate schimba starea de spirit a unei persoane , poate calma o ceartă sau poate încuraja pe cineva care trece printr-un moment dificil. Atunci când zâmbim, transmitem un mesaj de deschidere și bunătate. De aceea mesajul proiectului este atât de clar și puternic. **“ FII ZEN : ZÂMBESTE , EDUCA-TE, FII NONVIOLENT!”**

În viața de zi cu zi , fiecare dintre noi poate aplica principiile ZEN. Putem să nu răspundem cu răutate atunci când suntem provocați , să cerem ajutor în loc să reactionăm agresiv și să ne gândim la consecințele faptelor noastre . Chiar și gesturile mici contează: să ne cerem scuze , să fim răbdători sau să îi susținem pe cei din jur.

În concluzie, ZEN nu este doar un proiect, ci un mod de viață. Este o alegere pe care o facem zilnic , prin comportamentul nostru și prin modul în care relaționăm cu ceilalți. Dacă mai mulți oameni ar alege să fie ZEN, lumea ar deveni un loc mai sigur, mai liniștit și mai plin de înțelegere . Schimbarea începe cu fiecare dintre noi.



STOP BULLYINGULUI – DREPTUL LA A FI TU ÎNSUȚI

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

Bullyingul este una dintre cele mai dureroase probleme cu care se confruntă copiii și adolescenții din întreaga lume. Deși uneori este trecut cu vederea sau justificat ca fiind „o



glumă”,bullyingul reprezintă o formă gravă de violență emoțională și, uneori, fizică. El se manifestă prin jigniri repetate, porecle umilitoare, excludere din grup, amenințări, agresiuni fizice sau atacuri în mediul online. Toate aceste comportamente afectează profund starea emoțională a victimei și pot avea consecințe pe termen lung.

Pentru o persoană agresată, bullyingul nu este un moment trecător, ci o experiență care se repetă zilnic. Fiecare dimineață poate începe cu teamă, fiecare pauză cu neliniște și fiecare oră de curs cu dorința de a deveni invizibil. Școala, care ar trebui să fie un spațiu al siguranței, al dezvoltării și al prieteniei, ajunge să fie percepută ca un loc al suferinței. Mulți elevi merg la școală cu nod în gât, sperând că vor trece neobservați și că ziua se va termina cât mai repede.

Victimele bullyingului ajung adesea să se simtă neînțelese și singure. Ele se întreabă de ce sunt tratate diferit și ce au făcut pentru a merita acest comportament. În timp, jignirile repetate pot duce la scăderea stimei de sine, la izolare socială, anxietate și chiar depresie. Unele persoane ajung să creadă că nu valorează nimic și că nu merită respect sau prietenie. Aceste gânduri pot fi extrem de periculoase și pot marca întreaga viață a unui om.

Diferențele dintre oameni reprezintă una dintre cele mai frecvente cauze ale bullyingului. Fie că este vorba despre aspect fizic, felul de a vorbi, modul de a se îmbrăca, interesele personale sau personalitatea unei persoane, orice diferență poate deveni o țintă pentru agresori. În loc să fie apreciată unicitatea fiecărui individ, aceasta este transformată într-un motiv de batjocură. Totuși, diferențele nu ar trebui să ne despartă, ci să ne îmbogățească, deoarece ele fac lumea mai diversă și mai frumoasă.

Bullyingul nu afectează doar victimele, ci și pe cei care îl practică. De multe ori, agresorii sunt persoane care, la rândul lor, se confruntă cu probleme emoționale, lipsă de atenție, frustrări sau modele negative de comportament. Ei folosesc violența verbală sau fizică pentru a-și masca propriile nesiguranțe și pentru a se simți superiori. În realitate, adevărata putere nu constă în a-i umili pe ceilalți, ci în a fi capabil să îți controlezi emoțiile și să îi respecti pe cei din jur.

Un aspect extrem de important în lupta împotriva bullyingului este rolul martorilor. De multe ori, agresiunile se petrec în fața altor elevi, care aleg să rămână tăcuți de teamă să nu devină următoarele victime. Această tăcere îi oferă agresorului putere și îl încurajează să continue. A avea curajul să spui „stop”, să ceri ajutor sau să susții victima este un act de responsabilitate și empatie. Uneori, un singur om care ia atitudine poate schimba complet o situație.

Educația este cheia prevenirii bullyingului. Este esențial ca elevii să fie învățați încă de mici ce înseamnă respectul, empatia și comunicarea nonviolentă. Școala nu ar trebui să fie doar un loc unde se transmit informații, ci și un spațiu în care se formează caractere. Profesorii au



un rol important în identificarea cazurilor de bullying și în crearea unui climat sigur, bazat pe încredere și deschidere. De asemenea, părinții trebuie să fie atenți la schimbările de comportament ale copiilor și să îi încurajeze să vorbească despre problemele lor.

Tehnologia a adus cu sine o nouă formă de agresiune: cyberbullyingul. Mesajele jignitoare, comentariile răutăcioase și răspândirea zvonurilor în mediul online pot fi la fel de dureroase ca agresiunile directe. Diferența este că, în mediul virtual, bullyingul nu se oprește niciodată. Victima nu mai are un loc sigur, deoarece telefonul sau calculatorul devin surse constante de stres. De aceea, este important să folosim tehnologia responsabil și să conștientizăm impactul cuvintelor noastre.

Mesajul proiectului „Fii ZEN: Zâmbește, Educă-te, fii Nonviolent!” transmite o lecție esențială pentru fiecare dintre noi. A fi ZEN înseamnă să alegem calmul în locul furiei, dialogul în locul conflictului și respectul în locul violenței. Nonviolența nu este un semn de slăbiciune, ci dovada maturității emoționale și a echilibrului interior. Atunci când ne educăm și ne controlăm reacțiile, contribuim la crearea unui mediu mai sigur și mai armonios.

Combaterea bullyingului nu este responsabilitatea unei singure persoane, ci a întregii comunități. Fiecare gest contează: o vorbă bună, un zâmbet sincer, un sprijin oferit la momentul potrivit. Atunci când alegem să fim empatici și să îi acceptăm pe ceilalți așa cum sunt, construim relații bazate pe respect și încredere. O societate care condamnă bullyingul este o societate mai puternică și mai unită.

În concluzie, bullyingul reprezintă o problemă gravă care afectează profund viețile multor copii și adolescenți. Spunând NU bullyingului, spunem DA respectului, empatiei și umanității. Fiecare persoană are dreptul fundamental de a fi ea însăși, fără teamă și fără a fi judecată. O școală fără bullying este un loc în care elevii pot învăța, visa și crește frumos.

Schimbarea începe cu fiecare dintre noi.



SALVEAZĂ ANIMALELE

Dogaru Daria, clasa a VI-a B
Școala Gimnazială Centrală, Municipiul Câmpina
Coordonator~prof. Dumitrașcu Florentina

Într-o zi eram cu familia mea la bunici și vine bunicul meu acasă de la treaba lui cu o mică surpriză. Când a venit în cameră mi-a zis că are ceva pentru mine și a scos din geaca lui un pui mic de veveriță, pe care l-a luat bunicul meu din drum. Deoarece cuibul lor era căzut la



pământ din cauza unei ciori și mama puiului a plecat, iar celălalt pui de veveriță era foarte rănit și nu a putut să îl i-a și pe el, dar l-a luat pe acest pui care era speriat, flămând. Eu am început să îl îngrijesc, l-am pus într-o haină calduroasă pentru că afara era foarte frig, era începutul primăverii. Am încercat să îi dau lapte cu seringă, dar nu prea a mâncat. Tata era impresionat că nu mai văzuse nimeni o veveriță atât de aproape până atunci, mama în schimb era foarte speriată de ea, nici nu voia să o vadă.

Am vorbit cu tata dacă putem să o luăm la noi acasă și el a zis că putem, dar am eu grijă de ea. Și așa am făcut am luat o acasă într-o cutie, apoi după câteva zile i-am cumpărat și o cușcă și începuse și să mănânce lapte, să bea apă și așa creștea și eu aveam grijă de ea. După o lună care a băut numai lapte am încercat să îi dau o nucă decojită și a mâncat-o pentru că avea deja dinții crescuți. Ne jucam în fiecare zi, mă zgâria, mă mușca. Și așa făceam în fiecare zi, a venit vara și nu mai puteam să o țin în casă pentru că era foarte cald și i-a făcut fratele meu o cușcă mai mare afară să poată să se distreze și ea. Mă duceam în grădină cu ea și o puneam în copaci să poată să mai sară și ea din creangă în creangă, dar ea nu știa să sară și eu o puneam cât mai des, să învețe. După mult timp a învățat și ea să sară, dar nu prea mai am scos-o pe afară că începuse iarna și era frig.

Și de la începutul iernii stă numai în casă la caldură jucându-se cu noi. M-am apropiat foarte tare de veveriță, pe care o cheamă Țuți, tatăl meu fiind cel care i-a ales numele.

Mă bucur că am putut să o salvez și că nu a luat-o altcineva care să fie violent cu ea, să o otrăvească, să o abandoneze în mijlocul drumului, sau lucruri mai rele. Animalul simte când vrei să-i faci ceva rău, așa că fii nonviolent și educă-te. Veverița și ea s-a apropiat de noi ca într-o familie, încât stă pe umărul meu, stă în palma mea în timp ce mănâncă, se urcă în capul meu, adoarme în brațele mele, fără nicio grijă că poate să îi facă cineva rău. Pe mine mă cunoaște cel mai bine, mă aude când o strig, se bucură când vin de la școală. Nu prea stă la oameni străini, numai la mine și la tata.

O am de aproape un an și aș vrea să îmi fie alături în fiecare an de acum încolo.



NONVIOLENȚA-O ALEGERE CARE NE PROTEJEAZĂ



Gratie Darius Andrei , clasa a VI-a B
Școala Gimnazială Centrală, Municipiul Câmpina
Coordonator~prof. Dumitrașcu Florentina

Violența este o problemă care apare des în viața de zi cu zi, mai ales atunci când oamenii nu își pot controla emoțiile. De multe ori, certurile, jignirile sau comportamentele agresive par soluții rapide, dar biologia ne arată că acestea pot dăuna sănătății. Proiectul „Fii ZEN: Zâmbeste, Educă-te, fii Nonviolent!” ne învață cât de important este să fim calmi și respectuoși unii cu alții.

Atunci când o persoană se enervează foarte tare, organismul reacționează imediat. Creierul transmite semnale care fac ca inima să bată mai repede, respirația să se accelereze și mușchii să se încordeze. În același timp, sunt eliberați hormoni de stres, cum ar fi adrenalina. Aceste reacții sunt normale, dar dacă apar prea des, pot obosi corpul și pot afecta sănătatea.

Nonviolența ajută organismul să rămână în echilibru. Creierul nostru are capacitatea de a controla emoțiile, mai ales atunci când alegem să ne gândim înainte de a reacționa. Când suntem calmi, corpul funcționează mai bine, iar starea noastră de sănătate este mai bună. A fi nonviolent înseamnă să alegem să rezolvăm problemele prin discuții, nu prin conflicte.

Zâmbetul are și el un rol important. Atunci când zâmbim, creierul eliberează substanțe care ne fac să ne simțim bine și să fim mai relaxați. Un zâmbet poate calma o situație tensionată și poate îmbunătăți relațiile dintre oameni. De aceea, mesajul „Fii ZEN: Zâmbeste, Educă-te, fii Nonviolent!” este foarte important pentru elevi.

Educația ne ajută să înțelegem cum funcționează corpul nostru și de ce este bine să evităm violența. Biologia ne arată că oamenii sunt ființe sociale, care au nevoie de cooperare și înțelegere pentru a trăi sănătos. Respectul și empatia sunt comportamente care ajută atât mintea, cât și corpul.

În concluzie, nonviolența este o alegere care protejează sănătatea organismului. Prin calm, educație și respect față de ceilalți, putem avea o viață mai echilibrată. Urmând principiile proiectului „Fii ZEN: Zâmbeste, Educă-te, fii Nonviolent!”, contribuim la un mediu mai sigur și mai sănătos pentru toți.



ARTA DE A FI ZEN

Scutaru Matei,, clasa a VI-a B
Școala Gimnazială Centrală, Municipiul Câmpina
Coordonator~prof. Dumitrașcu Florentina

Într-o lume în care oamenii devin tot mai agitați și mai impulsivi a fi ZEN devine o adevărată necesitate. A fi ZEN înseamnă să îți pastrezi calmul și echilibrul în situații dificile. De multe ori, o simplă supărare poate duce la certuri și conflicte mari, ba chiar periculoase.

De exemplu, atunci când cineva spune ceva neplăcut sau jignitor despre o persoană ZEN ea va reacționa cu calm, va răspunde cu înțelepciune sau cel mai probabil va ignora atacul. Acest tip de comportament ajută la menținerea relațiilor pozitive cu persoanele apropiate și nu numai dar și la rezolvarea problemelor fără conflicte.

Fiind ZEN învățăm să fim prezenți în momentul prezent și să nu rămânem blocați în trecut sau să ne facem griji pentru viitorul apropiat. Aceasta ne oferă o claritate mentală și ne ajută să luăm decizii mai bune în viața de zi cu zi. De asemenea calmul interior ne protejează de stress și ne face mai sănătoși fizic, psihic și emoțional.

Pe lângă liniștea interioară a fi ZEN ne ajută să ne înțelegem mai bine pe noi înșine și pe cei din jurul nostru. Persoanele care adoptă această atitudine observă că reușesc să comunice mai clar, fără să rănească sau să supere pe nimeni. În plus, ele devin mai răbdătoare și mai concentrate, ceea ce le permite să învețe mai repede, să lucreze mai eficient și să ia decizii mai bune.

De asemenea, calmul ZEN ajută la reducerea stresului și a anxietății. În situații tensionate respirația controlată și gândirea clară permit gestionarea problemelor fără panică. Viața devine mai armonioasă, pentru că nu te lași prins în certuri sau frustrări inutile. În loc să reacționezi impulsiv, înveți să acționezi cu grijă și responsabilitate, ceea ce îți aduce respectul și încrederea celor din jur.

Conceptul *Fii ZEN- Zâmbește, Educă-te, Fii Nonviolent!* ne amintește că liniștea interioară începe cu gesturi simple- să zâmbești celor din jur, să te educi continuu și să nu rănești pe nimeni.

Aceste principii sunt esențiale pentru o viață echilibrată și armonioasă.

A fi ZEN este, în final o formă de putere interioară, care ne permite să fim echilibrați și fericiți.



ZÂMBESTE CÂT MAI MULT

Constantinescu Alexia, clasa a VI-a A
Școala Gimnazială Centrală, Municipiul Câmpina
Coordonator~ prof. Iacob Iulia Alexandra

- *Uite-o pe tocilara!* strigau ei. Carla simțea cum obrajii i se înroșesc. Încearca să meargă mai repede, să se facă nevăzută, dar cuvintele lor o loveau ca niște pietre.

Mama ei a învățat-o trei cuvinte importante: Zâmbește, Educă-te, fii Nonviolentă. Dar cum să zâmbească când este tristă? Și cum să fie educată atunci când cineva o rănește? Cum poate să fie nonviolentă când cineva o jignește? Cum poate să fie nonviolentă când vrea să le spună ceva înapoi?

Într-o zi, Carla stătea singură în pauză și citea o carte despre spațiu.

Un băiat, pe nume Alex, se apropia de grupul care o tachina pe Carla. El nu era cel mai popular copil, dar era foarte liniștit.

- *Lăsați-o în pace!* a zis Alex cu o voce fermă și puternică.

Cei care o șicanau pe Carla s-au dat la o parte, s-au uitat la Alex și l-au întrebat:

- *Aww, vrei să fii prietenul ei?*

Alex nu s-a lăsat așa ușor...

- *Nu trebuie să fii prietenul cuiva ca să-l aperi de cineva care se poartă urât.*

Cei trei băieți s-au uitat la Alex urât și au plecat fără să mai zică ceva. Alex s-a întors către Carla, iar ea i-a mulțumit.

- *Bună Carla, îmi pare rău pentru cum se comportau băieții aceia... vrei să devenim prieteni?*

- *Da, mi-ar plăcea să fim prieteni.*

Carla și Alex au început să stea împreună și să se ducă împreună în parc ca să învețe lecțiile de la școală. Alex a învățat-o pe Carla că este ok să mai fie supărată, dar să zâmbească atunci când este fericită. A fi educată înseamnă să spui cuvinte frumoase, iar a fi nevinovată înseamnă să te aperi fără a răni pe alții.

Din acel moment Carla a început să se simtă din ce în ce mai fericită și să zâmbească mai mult, pentru că nu mai era singură. Băieții care își băteau joc de Carla nu s-au împrietenit niciodată cu Alex și Carla, dar nu s-au mai apropiat de Carla și nu au mai spus nimic urât legat de ea și chiar au început o și respecte. Prietenia este cea mai puternică formă de ZEN: Zâmbește, Educă-te, Fii Nonviolent.



CUM SĂ VĂ SIMȚIȚI MAI BINE ȘI MAI FERICIȚI

Lăcătuș Carolina Maria, clasa a VI-a A
Școala Gimnazială Centrală, Municipiul Câmpina
Coordonator~ prof. Dumitrașcu Florentina

Eu, am înțeles că pentru a te simți bine, nu cei din jurul tău să se schimbe, ci tu ești cel care trebuie să faci schimbarea! De exemplu, zâmbește, când cineva se comportă urât cu tine zâmbește-i, o să se simtă prost și probabil o să își dea seama că pe tine nu te deranjează felul în care el se comportă! Sau atunci când nu ai încredere în tine sau când ai o zi proastă, zâmbește și mergi mai departe cu zâmbetul pe buze!

Un alt aspect care trebuie respectat ca să fii acceptat și fericit, este să fii nonviolent! Niciodată nu răspunde la violență, tot cu violență! Trebuie să rămâi calm și să anunți pe cineva care te poate ajuta și sprijini în aceste situații! Dacă ești nonviolent dai dovadă de educație și respect! Respectul nu este impus prin violență, ci prin gesturi frumoase sau vorbe adevărate! Așa că măcar noi trebuie să fim ZEN și poate îi determinăm și pe ceilalți! Avem atâtea exemple de *așa nu* în lume așa că noi putem fi exemplele de *așa da*!

Dacă, chiar și un zâmbet poate face ziua cuiva mai bună, imaginați-vă ce frumoasă ar fi ziua cuiva fără violență!



APARENȚELE ÎNȘEALĂ

Tudorache Daria Andreea, clasa a VI-a A
Școala Gimnazială Centrală, Municipiul Câmpina
Coordonator~ prof. Dumitrașcu Florentina

Francesca a pășit în curtea școlii strângându-și ghiozdanul vechi la piept. Era prima zi în noua școală. Ghiozdanul a fost al fratelui ei mai mare, cu marginile puțin roase, dar curat. Pantofii ei, singura pereche pentru tot anul, erau demodați și zgâriați, iar uniforma, deși călcată, cu grijă de mama ei, era vizibil mică la mâneci.



Când a intrat în clasă, zumzetul s-a oprit. Fetele din prima bancă îmbrăcate în haine de firmă, care miroseau a parfum scump, și-au șoptit ceva la ureche și au izbucnit în râs.

“Uitați-vă la pantofii ei! Cred că i-a găsit în tomberon”, a zis una dintre ele destul de tare încât Francesca să audă.

Toată pauza, Francesca a stat singură într-un colț al curții, desenând pe o foaie de hârtie. Se simțea mică și invizibilă, ca un pui de vrabie într-o colivie de păuni. Lacrimile îi ardeau obraji, dar a refuzat să le lase să curgă “Fii puternică, zâmbește!, îi spusese mama ei de dimineață. Dar cum să zâmbești când toată lumea te privește ca pe o pată de noroi pe un covor alb?

A doua zi la ora de educație socială, profesorul a anunțat un concurs de proiecte despre “Bunătate și Comunicare”. Premiul era o tabără de creație. Bianca și grupul ei au făcut o prezentare digitală sclipitoare despre donații de haine scumpe. Când a venit rândul Francescăi, ea s-a ridicat tremurând. Nu avea laptop așa că a scos din ghiozdan un set de desene făcute de ea. Erau portrete ale colegilor ei, surprinși în momente în care nu știau că sunt priviți: un băiat care ajuta o bătrânică să treacă strada, o fată care împărțea sendvișul cu un câine vagabond, chiar și Bianca surprinsă în timp ce mângâia o pisică în curtea școlii.

Sub fiecare desen, Francesca scrisese: “Bogația nu e în portofel, ci în ceea ce dăruim fără să ne vadă nimeni”.

În clasă s-a lăsat o liniște nefirească. Profesorul s-a ridicat și a început să aplaude. Încet, ceilalți colegi s-au alăturat. Bianca se înroșise de rușine.

La finalul orelor, Bianca s-a apropiat de Francesca:

“Îmi pare rău pentru ce am spus ieri, desenele tale sunt magice”.

Francesca a zâmbit. Nu avea pantofi scumpi, dar simțea că poate zbura. În acea zi, Francesca nu a plecat singură spre casă. Avea lângă ea o prietenă și încrederea că, indiferent de cât de puțini bani ai, poți fi cel mai bogat om prin bunătate.



O LECȚIE DESPRE RĂBDARE ȘI BUNĂTATE!

Dogaru Diana-Maria,, clasa a VI-a A
Școala Gimnazială Centrală, Municipiul Câmpina
Coordonator~prof. Dumitrașcu Florentina

Andrei era un elev de clasa a VI-a cunoscut pentru buna lui dispoziție, dar într-o zi lucrurile nu au mers deloc cum și-ar fi dorit. La ora de matematică, colegul său, Alex a început



să îl ironizeze în fața clasei, râzând de greșelile lui din exerciții. Mulți dintre colegi se așteptau să răspundă imediat cu replici nervoase sau să se certe. Însă Andrei a încercat să își pastreze calmul. În loc să țipe sau să se enerveze, a zâmbit ușor și a trecut peste provocare. Gestul lui a surprins pe toată lumea, iar Alex a pierdut puțin din elanul tachinării. Andrei a respirat adânc și a răspuns calm, explicând ce greșise fără să folosească cuvinte dure.

Clasa a observat diferența. În loc de o ceartă, atmosfera a devenit liniștită, iar colegii au început să asculte cu atenție. Alex a realizat că Andrei nu se lasă provocat și după câteva momente și-a cerut scuze recunoscând că gluma lui a fost nepotrivită. Profesorul, care observase totul, l-a felicitat pe Andrei pentru calm și maturitate.

Acea zi a rămas întipărită în mintea lui Andrei. A realizat cât de mult contează felul în care reacționăm atunci când cineva ne provoacă sau ne supără. Dacă ar fi răspuns cu furie, situația ar fi degenerat, iar conflictul ar fi afectat întreaga clasă. În schimb, prin răbdare și comportament calm, Andrei a transformat un moment tensionat într-o lecție despre respect și înțelegere. Mai târziu în pauză, Alex a venit lângă Andrei și i-a mulțumit pentru felul în care a reacționat. Cei doi au început să discute despre teme și hobby-uri, iar prietenia lor a început să se construiască treptat.

Alți colegi au observat comportamentul lui Andrei și au încercat și ei să fie mai calmi și mai respectuoși în momentele tensionate. Aceasta întâmplare i-a arătat lui Andrei că, uneori, o reacție calmă și pozitivă poate schimba complet lucrurile. Nu este întotdeauna ușor să rămâi liniștit atunci când cineva te supără, dar consecințele sunt mult mai bune decât dacă reacționăm cu furie. Andrei a învățat că bunătatea, răbdarea și înțelegerea sunt mai puternice decât orice replică dură sau ceartă.

În concluzie, povestea lui Andrei ne arată că a fi Z.E.N, nu înseamnă să tăcem sau să lăsăm lucrurile să ne afecteze, ci să reacționăm cu calm, respect și răbdare. Atunci când alegem să fim liniștiți și pozitivi, putem evita conflictele, putem construi prietenii și putem transforma situațiile dificile în lecții de viață. Fiecare dintre noi poate învăța să fie Z.E.N, chiar și în cele mai neașteptate momente. Mai mult, a fi Z.E.N ne ajută să ne simțim mai bine cu noi înșine. Atunci când ne controlăm emoțiile și alegem să răspundem cu calm, ne dăm seama că suntem capabili să înfruntăm orice situație fără să rănim pe cineva sau să ne pierdem liniștea.

Astfel, învățăm că fericirea nu depinde doar de ceilalți, ci și de modul în care ne raportăm la noi și la lumea din jur. De asemenea, gesturile mici contează foarte mult. Un zâmbet, o vorbă blândă sau o reacție calmă pot schimba complet ziua cuiva și pot transforma tensiunea în înțelegere. Povestea lui Andrei ne arată că atunci când alegem bunătatea și răbdarea, devenim modele pentru cei din jur, iar aceste comportamente pozitive se răspândesc, făcând mediul în care trăim mai frumos și mai armonios.



A fi Z.E.N. este, în final, o alegere conștientă. Este alegerea de a nu lăsa furia sau supărarea să ne conducă, ci de a alege înțelepciunea, calmul și respectul. Oricine poate încerca să fie Z.E.N., iar rezultatele se văd nu doar în relațiile cu ceilalți, ci și în propria stare de bine.

Povestea lui Andrei ne încurajează să ne amintim mereu că Z.E.N. înseamnă: Zâmbește, Educă-te, fii Non-violent, și că prin aceste simple alegeri putem transforma viața noastră și a celor din jur într-una mai frumoasă și mai liniștită.

Fii Z.E.N. - Zâmbește, Educă-te, fii Non-violent!



ZÂMBEȘTE, EDUCĂ-TE, FII NONVIOLENT!

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

Cu toții ar trebui să respectăm mottoul Z.E.N. pentru a ne înțelege.

Haideți cu mine într-o aventură, pentru a vă arăta de ce trebuie respectat acest motto.

Totul s-a întâmplat în Orașul Florilor, unde trăiește un băiat pe nume Eric, adoptat de Miruna și Alex. Eric are trei prieteni: Dana, Ioana și Luca.

Viața băiatului este frumoasă, plină de jocuri și distracții, însă mai sunt și niște lucruri negative. Niște copii își bat joc de Eric pentru faptul că este adoptat. Aceștia îi spuneau lui Eric că familia lui este falsă pentru că el nu este cu adevărat fiul părinților lui. Uneori îi mai puneau piedici și îi furau mâncarea.

Prietenii lui Eric au fost foarte deranjați de comportamentul acestor băieți și au vrut să facă o schimbare.

Dana, Ioana și Luca s-au întâlnit cu acești băieți și le-au explicat că părinții biologici ai lui Eric au murit într-un incendiu și de aceea a fost adoptat de Miruna și Alex.

Înțelegând situația, acestor băieți li s-a făcut milă de Eric și au început să-l vadă altfel. Ușor-ușor au început să-l cunoască mai bine și chiar sa le placa de el.

Așa cum prietenii lui Eric le-au explicat baietilor prin ce lucruri oribile a trecut acesta, iar ei au înțeles și au început să-l privească dintr-o altă perspectivă, așa ar trebui să ne purtăm și noi.

De aceea ar trebui toți oamenii să adopte mottoul ZEN: ZÂMBESTE, EDUCĂ-TE, FII NONVIOLENT!



PROVOCAREA!? SĂ-ȚI PLACĂ SĂ FII ZEN

Zamora Ilinca Maria, clasa a VI-a A
Școala Gimnazială Centrală, Municipiul Câmpina
Coordonator~prof. Dumitrașcu Florentina

Ar fi bine ca toata lumea sa stie sa zambeasca ,sa se educe și să fie nonviolent. Va intrebati cum? Daca am fii mai buni uni cu altii si nu am mai fii rautaciosi discriminant copii diferiți sau fără posibilități poate am reuși sa fim toti prieteni ? Sa zambim mai mult,sa ne purtam educat cu toată lumea și mai ales,sa fim nonviolenti . Hai sa va povestesc ce poate face răutatea:

Antonia era nouă la scoala ,se mutase la alta scoala .Ura nouă scoala deoarece nu avea niciu prieten, la cealalta era fericita si poate nu avea mulți prieteni dar erau cei mai buni.

La nouă scoala încerca sa isi faca noi prieteni dar nu reușea. Era o fata pe nume Sara care avea ditamai grupul de prieteni și era foarte populară iar Antonia încerca sa se imprieteneasca cu ea pentru ca părea draguta: „dacă are mulți prieteni înseamnă ca e placuta nu”?

Așa ca Antonia a stat cu ea în timpul pauzei și Sara se purtase dragut cu ea ,numai prietenii ei susoteau ceva ei și râdeau .Așa ca a început ora,Antonie era foarte buna la istorie ,cât scria Sara i-a cerut răspunsul la un exercițiu rugand-o ca daca-l dar poate merg in oras așa ca Antonia a acceptat fericită. Urmau sa se vada la 15:00 după scoala la o cafenea.

Antonia era încantata si a ajuns cu 3 minute înainte . Au trecut 5 min,10 min : „Poate intarzie ” își spune fata în gand dar nu apare...era asa trista ca o pacalit si nu-mi venea ,a plecat cu lacrimile siroind pe fata acasă.

A doua zi Seara se purta urat și îi spunea ca e fraiera dacă crezuse ca o sa fie prietene și rade împreuna cu grupulețul ei și pleacă . Fetei ii pare rau ca se lasa afectata și cand desena ceva pe o foaie vine Maria , o fata din clasa ei care nici nu o observase până acum .Maria îi zice ca desenează frumos sa se imprietenesca ,niciuna nu aveau un prieten si ambele fusesera batjocorite de Sara.

Sarei nu-i convine asta și cand ele doua mancau pe hol îi pune piedică Antoniei, care cade peste Maria iar sendvișul zboară în aer aterizand pe podeaua lucioasa. Copiii rad cu gura



până la urechi fără să-și dea seama ce umilitor e. Antonia furioasă o împinge pe Sara care cade iar Maria o oprește pe fata înainte să sară la bătaie cu Sara.

Vine o profesoară care socată le duce pe toate trei la directoare. Directoarea se uita pe camere să vadă ce s-a întâmplat, o ceartă pe Sara pentru ce a făcut și se alege cu o detenție răutățoasă despre Antonia îi spune că nu trebuia să reacționeze așa pentru că violența nu e o soluție și deocamdată o hartă, doar să nu se mai întâmple și pe Maria o felițează pentru calmul ei. Cele două ajung felițate și ajung să facă clasa cât mai unită și amicală. Cât despre Sara ajunge că toți prietenii ei să o lase și să nu o bage în seama, ajunge singură.

V-a plăcut povestea? De aceea trebuie să fim buni, binele și se întoarce iar răul la fel. Și educația copilului îl ajută să facă alegeri corecte iar violența nu rezolvă nimic în viață, nu te ajută cu nimic dacă ești violent, deci fii nonviolent. Printr-un singur fapt mic poți face pe cineva să zâmbească și trebuie să fim buni cu toată lumea toți suntem oameni toți avem problemele noastre și poate la unii pare că au o viață perfectă dar nu-i așa toți trecem prin lucruri mai puțin bune iar dacă mai suntem rai cu colegii noștri, nu le-am făcut mai multe probleme și tristețe? Iar copii violenți nu sunt mai buni, sunt violenți din cauza că niște neajunsuri pe care le poartă și ar trebui să ei ajutate numai dacă copilul e dispus.

Nu uitați, fiți buni!

Sper că v-a plăcut să fiți ZEN !



ARMONIA INTERIOARĂ – DRUMUL SPRE O LUME FĂRĂ VIOLENȚĂ

Dragomir Mara Alexandra, clasa a VI-a A
Școala Gimnazială Centrală, Municipiul Câmpina
Coordonator~prof. Dumitrașcu Florentina

Într-o lume în care graba, stresul și conflictele par să facă parte din viața de zi cu zi, oamenii uită adesea cât de importantă este liniștea interioară. Trăim într-o societate în care reacțiile impulsive, vorbele dure și lipsa empatiei pot duce la violență, fie ea verbală, emoțională sau fizică. De aceea, educația pentru nonviolență și autocontrol devine esențială, mai ales în rândul tinerilor. A fi calm, echilibrat și empatic nu este un semn de slăbiciune, ci de maturitate și inteligență emoțională. Fiecare copil și fiecare adolescent are nevoie de exemple pozitive care să îi arate că dialogul este mai puternic decât orice formă de agresivitate.



Școala are un rol foarte important în formarea acestui comportament. Aici, elevii învață nu doar matematică, limba română sau istorie, ci și cum să relaționeze cu ceilalți. Respectul, toleranța și cooperarea sunt valori care trebuie cultivate zilnic. Un climat școlar bazat pe înțelegere și sprijin reciproc reduce conflictele și îi ajută pe elevi să se simtă în siguranță. Atunci când un copil se simte acceptat, el va fi mai deschis și mai calm în relațiile cu cei din jur.

Conceptul de a fi „ZEN” presupune mai mult decât liniște; înseamnă să te cunoști pe tine însuși, să îți controlezi emoțiile și să alegi răspunsuri pașnice chiar și în situații dificile. Atunci când un elev învață să respire adânc înainte de a reacționa, să asculte înainte de a judeca și să înțeleagă înainte de a condamna, el contribuie la crearea unui mediu mai sigur și mai armonios. Autocontrolul este o abilitate care se dezvoltă în timp și care ajută la prevenirea conflictelor.

Violența apare, de multe ori, din lipsa comunicării și a educației emoționale. Un cuvânt spus la nervi, o glumă nepotrivită sau o etichetă pusă fără gândire pot răni profund. Mulți oameni nu realizează cât de mult pot afecta emoțional gesturile sau vorbele lor. De aceea, este important să învățăm să ne exprimăm sentimentele într-un mod corect și respectuos. Nonviolența începe cu respectul față de ceilalți, dar și față de sine.

Zâmbetul este una dintre cele mai simple și eficiente forme de comunicare pozitivă. Un zâmbet sincer poate dezamorsa un conflict, poate aduce liniște și poate crea legături între oameni. De multe ori, un gest mic poate schimba complet atmosfera unei situații tensionate. Trăind după principiul „Fii ZEN: Zâmbește, Educă-te, fii Nonviolent!”, fiecare dintre noi poate deveni un exemplu pentru cei din jur și poate contribui la o comunitate mai unită.

Educația continuă este cheia unei societăți echilibrate. Un om educat știe să își susțină punctul de vedere fără a jigni și să își apere drepturile fără a-i răni pe ceilalți. Prin educație, învățăm să fim responsabili, toleranți și empatici. Aceste calități sunt esențiale pentru conviețuirea pașnică într-o lume diversă.

În concluzie, o societate mai bună se construiește prin educație, empatie și nonviolență. A fi ZEN înseamnă a alege pacea în locul conflictului, dialogul în locul agresivității și respectul în locul indiferenței. Dacă fiecare dintre noi ar aplica aceste valori în viața de zi cu zi, lumea ar deveni un loc mai sigur, mai echilibrat și mai uman.



SCRISOARE CĂTRE UN COPIL CARE ÎNVAȚĂ SĂ FIE ZEN



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

Dacă citești aceste rânduri și simți că te apasă ceva pe suflet, vreau să știi din primul moment că nu ești slab și nu ești singur. Sunt foarte mulți copii care trăiesc lucruri grele, chiar dacă nu vorbesc despre ele. Unii merg la școală cu teamă, alții cu tristețe, iar alții cu furie. Zâmbesc în fața colegilor, dar în interiorul lor se adună dureri pe care nu știu cum să le spună în cuvinte.

A fi ZEN nu înseamnă să nu simți nimic. Nu înseamnă să ignori ce te doare sau să te prefaci că totul este bine. A fi ZEN înseamnă să înveți cum să ai grijă de tine atunci când îți este greu, fără să îi rănești pe ceilalți și fără să te pierzi pe tine. Poate cineva te-a jignit. Poate ai fost făcut să te simți mic, neimportant sau diferit. Poate ai auzit cuvinte care încă îți răsună în minte atunci când ești singur. Cuvintele pot răni profund, pentru că ele ajung direct la inimă. Dar adevărul este acesta: nimeni nu are dreptul să îți spună cât valorezi. Valoarea ta nu se schimbă în funcție de ce spun alții.

De multe ori, violența apare din neputință. Un copil care lovește sau jignește este, de cele mai multe ori, un copil care nu știe cum să-și exprime durerea. Asta nu înseamnă că violența este acceptabilă, dar ne ajută să înțelegem că răul se naște din suferință.

De aceea, răspunsul la violență nu trebuie să fie tot violență. A fi nonviolent este o alegere curajoasă. Este mult mai greu să rămâi calm decât să răspunzi cu furie. Dar adevărata putere se vede atunci când știi să spui „stop” fără să lovești, când ceri ajutor fără rușine și când îți protejezi sufletul fără să distrugi sufletele altora.

Educația nu înseamnă doar lecții, teme și note. Educația adevărată înseamnă să înveți să fii om. Să înveți să ascuți, să respecti, să înțelegi și să vorbești despre ce simți. Un copil educat știe că nu trebuie să rănească pentru a fi văzut și că liniștea interioară este mai valoroasă decât orice victorie obținută prin frică.

Zâmbetul nu este o mască. Un zâmbet adevărat apare atunci când te simți în siguranță. Atunci când cineva te acceptă și te respectă. Uneori, a fi ZEN înseamnă să fii copilul care nu râde de alții, ci îi apără. Copilul care spune „ajunge” când vede o nedreptate. Copilul care alege bunătatea chiar și atunci când nu este ușor.

Mesajul „Fii ZEN: Zâmbește, Educă-te, fii Nonviolent!” nu este doar un slogan. Este un mod de a trăi. Este o alegere zilnică de a construi, nu de a distruge. Fiecare gest mic contează. Fiecare cuvânt spus cu blândețe poate schimba o zi, un suflet sau chiar o viață.



Dacă astăzi simți că nu mai poți, amintește-ți că nimic nu rămâne la fel pentru totdeauna. Rănilile se pot vindeca, iar oamenii pot crește. Tu vei deveni mai puternic nu pentru că ai fost rănit, ci pentru că ai ales să nu rănești mai departe.

A fi ZEN înseamnă să alegi pacea chiar și atunci când lumea este zgomotoasă. Înseamnă să ai curajul să fii bun într-o lume care uneori uită ce înseamnă bunătatea. Și, mai presus de toate, înseamnă să nu uiți niciodată că viața ta contează.



UN CUVÂNT DOARE MAI MULT DECÂT O PALMĂ

Ungureanu Teodora Maria, clasa a VI-a A
Școala Gimnazială Centrală, Municipiul Câmpina
Coordonator~prof. Dumitrașcu Florentina

Mă numesc Teodora și astăzi nu vorbesc doar în numele meu, ci în numele tuturor copiilor care au fost răniți de cuvinte, glume sau priviri batjocoritoare. Bullyingul nu este o joacă, este o rană care nu se observă, dar care doare mult timp.

În cazul meu, totul a început într-o pauză obișnuită, pe holul școlii. Vorbeam cu prietenele mele, când câțiva băieți de la altă clasă au început să râdă și să mă strige ”Mătrează”. Inițial, nu le-am dat importanță, crezând că se vor opri, conștientă că ceea ce îmi strigau era inventat pentru a mă supăra. Dar nu s-a întâmplat așa. Glumele au continuat zile la rând, din ce în ce mai răutăcioase, pe măsură ce eu mă enervam pentru că nu era adevărat ceea ce ei spuneau. Poate că de aceea durea și mai tare. De parcă nu era suficient să mă strige așa, în gura mare, batjocoritor, pe hol, unul dintre ei a scris de zeci de ori acest cuvânt pe o foaie și mi-a pus-o în față, râzând cu colegii lui de mine. Pentru ei era amuzant, pentru mine era umilitor.

În fiecare zi mergeam la școală cu un nod în gât și cu speranța că poate astăzi va fi diferit, poate unul dintre colegi îmi va lua apărarea și se vor opri. Am încercat să îi ignor. Acasă tăceam când părinții mă întrebau cum a fost la școală, spuneam ”bine”, deși ochii mei spuneau altceva. Aveam lacrimi, teamă și rușine. Rușine pentru ceva ce nu fusese vina mea. Ei se hrăneau cu disperarea mea de a demonstra că nu e adevărat ceea ce îmi strigau în fiecare pauză.

Bullyingul nu s-a oprit. Glumele s-au mutat asupra aspectului meu. Mi se spunea că arăt ca ”SpongeBob” din cauza acneei. Alți copii au început să repete aceste cuvinte, fără să se gândească la urmări. La un moment dat am cedat. Am plâns și le-am spus părinților mei tot ce



trăisem. Emoțiile pe care le ținusem ascunse mult timp au ieșit la suprafață, fără să le mai pot controla. Atunci am înțeles ceva important: tăcerea nu oprește bullyingul, vorbitul DA. Cu sfaturile lor am reușit să trec peste acest incident, să nu îmi mai pese, să înțeleg că părerea mea despre mine contează și nu răutățile lor. Când i-am ignorat conștientă de forța pe care o am în interior și nu le-am mai dat ocazia să mă umilească, când am reușit să îi privesc cu atitudinea unui învingător și nu cu a unui învins, am reușit să rup lanțul strâns în care m-au ținut zile în șir.

Ca o concluzie personală, pot spune că bullyingul poate distruge încrederea unui copil și poate transforma școala într-un loc al fricii. Din cauza glumelor ”nevinovate”, un copil poate ajunge trist, anxios, izolat sau chiar în depresie. Uneori o singură vorbă poate schimba o viață în bine sau în rău. De aceea, vreau să le spun celor care jignesc: Opriți-vă o clipă! Gândiți-vă cum v-ați simți voi! Puterea nu înseamnă să rănești, ci să protejezi! Curajul nu înseamnă să râzi de alții, ci să îi aperi!

Iar pentru cei care asistă pasiv la acest fel de evenimente, mesajul meu este: NU rămâneți tăcuți! Un simplu ”NU E OK”, poate salva pe cineva. Empatia poate fi mai puternică decât orice insultă! De ce să fim răi când putem fi buni? De ce să folosim cuvintele ca arme, când le putem folosi ca sprijin? Zâmbetul, respectul și bunătatea sunt lucruri simple, dar pot schimba totul.

Z.E.N. este un stil de viață care poate transforma un copil empatic într-un adult responsabil, încrezător în forțele sale.

Sfatul meu: “Fii ZEN: Zâmbește, Educă-te, fii Nonviolent!”



PUTEREA PRIETENIEI

Vasiliu Tudor-Mihai, clasa a VI-a A
Școala Gimnazială Centrală, Municipiul Câmpina
Coordonator~prof. Dumitrașcu Florentina

„Educația este ceea ce rămâne după ce ai uitat tot ceea ce ai învățat în școală.”

Iată ce spunea Albert Einstein, iar eu cred că este valabil cu atât mai mult acum, în acest secol în care, din păcate, tinerii caută din ce în ce mai des validarea celor din jur.



Educația poate fi cartea noastră de vizită! Începem să ne-o formăm acasă, lângă cei dragi, vestiții “șapte anii...” , iar mai apoi încercăm permanent să fim cu fiecare zi mai buni, mai educați. Nu este ușor să devii un om educat. Anturajele și prietenii nepotrivite pot cauza provocări, însă importantă este voința și disciplina.

Educația ne ajută să înțelegem consecințele faptelor noastre. Prin educație, învățăm să comunicăm, să ascultăm și să cooperăm. Mesajul „Fii ZEN: Zâmbeste, Educă-te, fii Nonviolent!” ne amintește că un zâmbet poate opri un conflict, iar o vorbă bună poate schimba o zi întreagă.

Se spune că fericirea vine din lucruri mărunte. Iată cum și zâmbetul poate fi adus pe chipurile noastre de lucrurile simple: parfumul unei flori, zborul unui fluture, trilul unei privighetori, mieunatul unei pisici sau lătratul unui prieten patruped.

Ce mă face pe mine să zâmbesc? Ei bine, pe mine mă face să zâmbesc timpul petrecut cu cei dragi, familie sau prieteni, o glumă bună spusă pe sub bancă la clasă sau o nouă prietenie chiar și cu un coleg nou, timid, stingher... Mama obișnuiește să-mi povestească uneori lucruri de când eram micuț, iar ceea ce mă face mereu să fiu nostalgic este faptul că se pare că am fost dornic de prietenii din mica copilărie, căci de fiecare dată în parc mă prezentam și ceream acceptul prietenilor de joacă cu mare bucurie.

Dacă încercăm să privim fericirea dintr-o perspectivă zen, ne dăm seama că aceasta nu este un obiectiv de atins, ci o stare de a fi. Ea apare atunci când mintea se liniștește și încetează să alerge după trecut sau viitor.

Zen-ul ne învață că nu trebuie să schimbăm lumea pentru a fi fericiți, ci felul în care o privim. Acceptarea este cheia: acceptarea emoțiilor, a imperfecțiunilor și a prezentului exact așa cum este. Când renunțăm la comparații și așteptări excesive, spațiul interior se deschide.

Fericirea nu este continuă, dar poate fi profundă. Ea se naște din echilibru, din prezență și din recunoștință. În final, a fi fericit înseamnă a fi pe deplin împăcat cu sinele , cu mintea calmă și inima deschisă. Pe lângă zâmbet și deci fericire, educație și deci autoperfecționare pe tot parcursul vieții, există din păcate și partea mai puțin plăcută, dar inevitabilă, a vieții de astăzi și din totdeauna: violența, fie ea verbală sau mai grav, fizică.

Mereu au existat situații delicate în comunități mai mari sau mai mici, între prieteni, parteneri de viață sau de afaceri, colegi, etc. Cheia este să știm să recunoaștem orice faptă de violență, oricât de mică, dar mai ales să avem puterea să o raportăm pentru a stopa răul.

Nonviolența este una dintre cele mai importante valori pe care le putem învăța. Ea nu înseamnă lipsă de curaj, ci puterea de a alege binele în locul răului. Într-o lume în care conflictele apar ușor, a fi nonviolent este un act de înțelepciune. De multe ori, atunci când suntem supărați, primul impuls este să răspundem cu țipete sau gesturi urâte.



De exemplu, într-o zi, la școală, un coleg a observat că un elev nou, care stătea singur în pauză. Câțiva băieți râdeau de el pentru că era mai timid și vorbea mai încet. Colegul, al cărui nume nu este important, deoarece oricare dintre noi am fi putut fi martori la așa o scenă, s-a simțit supărat când a văzut ce se întâmplă, dar nu a vrut să răspundă cu ceartă sau violență.

S-a apropiat calm de colegii lui și le-a spus că nu este corect să râdă de cineva doar pentru că este diferit. Apoi l-a invitat pe băiatul cel nou să joace fotbal cu ei. La început, acesta a fost emoționat, dar a acceptat.

După câteva zile, elevul a devenit mai încrezător, iar ceilalți copii au înțeles că bunătatea și respectul sunt mai puternice decât glumele răutăcioase. S-a demonstrat astfel că problemele pot fi rezolvate prin vorbe bune și înțelegere, nu prin violență.

Iată că, la școală, nonviolența se vede în gesturi simple: să nu jignim, să nu lovim, să nu răspundem cu răutate. Dacă cineva greșește, putem alege să explicăm, nu să pedepsim. Respectul față de colegi și profesori creează un mediu sigur, în care toți ne simțim acceptați

Asadar, nonviolența înseamnă și să ne controlăm emoțiile. Furie, tristețe sau frustrare apar în viața fiecăruia, dar modul în care le exprimăm contează. Când alegem calmul, devenim mai puternici și mai maturi. A fi nonviolent înseamnă să fii stăpân pe tine. Cu toții știm că nonviolența este o alegere zilnică. Ea aduce pace în sufletul nostru și armonie în jur. Dacă fiecare dintre noi ar alege nonviolența, lumea ar fi un loc mai sigur, mai calm și mai bun!

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



IMPORTANȚA DE A FI BUN

Dumitrescu Alison,, clasa a VI-a C
Școala Gimnazială Centrală, Municipiul Câmpina
Coordonator~prof. Grapă Carmen

Era o dimineață însorită de septembrie. Tocmai începuse școala și reveniserăm în rutina noastră zilnică. Începusem bine, dar curând atmosfera plăcută din clasă avea să dispară. Simțeam cum ceva tulburător avea să se petreacă pentru că așa se întâmpla de obicei. Pur și simplu așa era firea clasei noastre.

Aveam un coleg care avea niște probleme medicale și învăța mai greu. Era timid, dar se purta foarte frumos cu toată lumea. Își arăta afecțiunea pentru noi în felul lui, chiar dacă nu toată lumea îl înțelegea, pentru că avea un nivel de capacitate mai scăzut.



Nu supăra niciodată pe nimeni, doar că uneori putea să devină enervant dacă nu aveai prea multă răbdare. De aceea nu prea stătea nimeni cu el și nu avea prieteni, poate decât cei prefăcuți care nu puteau să fie sinceri cu el și îi vorbeau cu milă în ochi.

Eu eram printre puținii copii care mai stăteau cu el și îl ajutam la teme sau lecții pe care nu le înțelegea. Nu era un copil leneș sau cu capul în nori, dar boala îl dezavantaja și îi îngreuna toată viața. Dacă ajungeai să îl cunoști, chiar te puteai împrieteni cu el și ți-ar fi fost și un prieten de încredere. Doar că nimeni nu făcea acest lucru și el rămânea de cele mai multe ori singur.

Erau și câțiva colegi în clasă care nu aveau respect pentru el și îl batjocoreau pentru amuzament. Credeau că dacă fac acest lucru erau interesați sau impresionanți. Însă totul era în capul lor. Colegul defavorizat nu le răspundea, de rușine și de frică să nu înrăutățească situația. Dar nici ce făcea acesta nu era sănătos și bine pentru el.

Băieții aceștia tupești profitau de problemele lui ca să îl jignească. Era foarte trist ce se întâmpla și chiar dacă eu și alții îl apăram când puteam, băieții nu se opreau niciodată.

Crezusem că anul acela se mai maturizaseră și nu aveau să-și mai bată joc de el, dar de abia începuse școala și reveniseră la acest obicei urât. Era îngrozitor ce se întâmpla.

Timpul trecea și nu se schimba nimic. Totul decuregea ca de obicei. Mă întrebam când o să ajungă și clasa noastră mai cuminte. Băieții începuseră să se jignească între ei, să își bată joc unii de alții și lucrurile deveneau din ce în ce mai rele. Credeau că sunt deștepți și vor deveni populari, dar de fapt, îi îndepărtau pe cei din jur. În ciuda gândurilor mele, au început să își piardă prietenii și în final au rămas singuri și triști. Continuau să se poarte la fel unii cu alții, pentru că nu voiau să pară lași.

Însă, la un moment dat și-au dat seama că ceea ce făceau nu îi ajuta cu nimic și că dacă voiau să fie inteligenți, trebuiau să se comporte frumos și să fie buni unii cu alții. Așa că s-au împăcat cu toată lumea, inclusiv cu băiatul defavorizat, care acum este prietenul tuturor. Acum, atmosfera clasei este din nou plăcută și toata lumea este fericită. Aceasta este adevărata inteligență și viața sănătoasă, pe care fiecare ar trebui să o avem.

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



ZÂMBEȘTE, EDUCĂ-TE, FII NONVIOLENT

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



În zilele noastre, trăim într-o lume în care oamenii sunt mereu grăbiți, stresați și uneori nervoși fără un motiv foarte clar. Din această cauză apar certuri, conflicte și chiar violență. De aceea, cred că este foarte important să fim ZEN, adică să ne păstrăm calmul, să gândim înainte să acționăm și să ne comportăm frumos unii cu alții.

A fi ZEN înseamnă să zâmbești, să te educi și să fii nonviolent. Zâmbetul este un lucru simplu, dar foarte important. Atunci când zâmbești, te simți mai bine și îi faci și pe ceilalți să se simtă bine. Un zâmbet poate schimba ziua cuiva și poate opri o ceartă înainte să înceapă. Chiar și la școală, dacă suntem mai pozitivi și zâmbim mai des, atmosfera devine mai plăcută. Profesorii și colegii comunică mai ușor, iar orele devin mai interesante. Zâmbetul arată că ești deschis și prietenos.

Educația este foarte important pentru a deveni o persoană ZEN. Prin educație învățăm nu doar matematică sau română, ci și cum să ne comportăm în societate. O persoană educată știe să asculte, să respecte opiniile altora și să nu reacționeze urât atunci când ceva nu îi convine. Cititul, învățatul și dorința de a ști mai multe ne ajută să devenim mai buni și mai înțelepți. Educația ne ajută să înțelegem că fiecare om este diferit și merită respect.

Nonviolența este o alegere foarte importantă. Violența nu rezolvă problemele, ci le face mai grave. Atunci când cineva răspunde cu violență, lucrurile scapă de sub control.

A fi nonviolent înseamnă să îți controlezi nervii și să folosești cuvintele, nu pumnii. Chiar dacă este greu uneori, este mult mai bine să vorbești calm sau să ceri ajutor decât să reacționezi agresiv.

În concluzie, a fi ZEN înseamnă să alegem să fim mai buni în fiecare zi. Dacă zâmbim mai mult, ne educăm și evităm violența, lumea ar fi un loc mai frumos. Schimbarea începe cu fiecare dintre noi, chiar și de la o vârstă fragedă.



FII ZEN

Peneș Lucas Alexandru, clasa a VI-a C
Școala Gimnazială Centrală, Municipiul Câmpina
Coordonator~prof. Grapă Carmen

Să fii Zen înseamnă să-i respecti pe cei din jurul tău, să-i ajuți la nevoie și să fii calm, indiferent de situațiile exterioare. A fi Zen nu înseamnă să nu ai emoții sau reacții, ci să nu fii



dominat de ele. O persoană poate simți furie, tristețe și stres, dar le controlează pentru a nu afecta pe cei din jur.

De multe ori, oamenii sunt prinși între regrete legate de trecut sau griji pentru viitor. A fi Zen presupune că te poți concentra pe momentul actual, nu pe ceea ce s-a întâmplat sau pe ceea ce ar putea veni: ce faci acum, ce simți acum. Calmul este un alt aspect important. O persoană Zen nu se lasă ușor tulburată de haosul din jur. Conflictele sau presiunea socială nu îi afectează bunăstarea.

Primul pas pentru a fi Zen este acceptarea. Acceptarea nu înseamnă resemnare, ci recunoașterea realității așa cum este, fără a lupta inutil cu lucruri pe care nu le putem controla. Când accepți situațiile, emoțiile și oamenii așa cum sunt, reduce automat tensiunea interioară.

În loc să te întrebi „De ce mi se întâmplă asta?”, poți întreba „Ce pot învăța din asta?”.

A fi Zen este un proces, nu o destinație. Nu există perfecțiune, ci doar practică zilnică. Prin acceptare, prezență, simplitate și compasiune, poți cultiva o stare de calm și echilibru, chiar și în mijlocul agitației cotidiene.

Un alt aspect important al stării Zen este relația cu tăcerea și liniștea interioară. Meditația simplă sau contactul cu natura, cum ar fi o plimbare în parc, te pot reconecta cu ritmul natural al vieții. În liniște și simplitate, mintea își găsește odihna, iar sufletul capătă echilibru.

Fii ZEN!

Zâmbește, Educă-te, fii Nonviolent!



FII Z.E.N.: ZÂMBEȘTE, EDUCĂ-TE, FII NONVIOLENT!

Achile Natalia Iris, clasa a VI-a C
Școala Gimnazială Centrală, Municipiul Câmpina
Coordonator~prof. Dumitrașcu Florentina

În fiecare dimineață, când intru pe poarta școlii, observ cât de diferiți suntem cu toții. Unii vin grăbiți, alții obosiți, iar unii poate cu inima plină de griji. Totuși, ceea ce ne leagă este



faptul că petrecem multe ore împreună, într-un loc care trebuie să fie sigur și plin de frumusețe. De aceea, am ales să scriu despre Z.E.N. - “Zâmbeste, Educă-te, Fii Nonviolent!” , un proiect care nu reprezintă doar trei cuvinte, ci trei valori importante pentru viața noastră.

Zâmbeste - Un cuvânt simplu, dar cu o însemnătate uriașă. Un zâmbet poate lumina o zi întunecată și poate apropia oameni care nu se cunosc. Atunci când zâmbim, transmitem încredere și bunătate. În locul unei priviri reci sau al unei replici dure, un zâmbet poate calma o situație tensionată, și poate transforma un conflict într-o discuție liniștită.

Educă-te - Deoarece educația ne ajută să devenim mai buni, nu doar mai deștepți. A te educa înseamnă să înveți din cărți, dar și din greșeli. Înseamnă să respecti regulile, profesorii și colegii, dar și să înțelegi că fiecare persoană e diferită în felul său. Un elev educat știe că succesul nu se va obține în niciun caz prin ceartă, ci prin muncă și răbdare.

Fii Nonviolent - Acesta este cel mai important lucru. Violența, fie ea fizică sau verbală, nu aduce deloc soluții. Cuvintele spuse la nervi pot răni mai mult decât o palmă. Alegând nonviolența, alegem să vorbim, să ne ascultăm opiniile și să ne controlăm comportamentul și emoțiile, chiar și atunci când ne e greu.

Proiectul Z.E.N. ne învață că fiecare dintre noi are puterea de a schimba atmosfera din jur. Nu este nevoie de gesturi mari, ci de atitudini corecte și de dorința de a face bine. În concluzie, Z.E.N. este o lecție de viață, care ne ajută să devenim oameni mai calmi, mai înțelepți și mai respectuoși unii față de alții.

Prin zâmbet, educație și nonviolență, putem construi un viitor mai bun, începând chiar de astăzi! Așa că alege să fii Z.E.N, nu prins în stres etern!



REPRIMAREA FURIEI

Sabrina Maria Preda, clasa a VI-a C
Școala Gimnazială Centrală, Municipiul Câmpina
Coordonator~prof. Grapă Carmen

În curtea școlii, Eric stătea de cele mai multe ori singur, observând cum ceilalți copii aleargă, râd și vorbesc între ei, și se întreba uneori de ce nu putea fi și el ca ei, dar își amintea imediat că nu asta îl făcea fericit, ci liniștea lui și faptul că putea să stea și să se gândească fără să fie deranjat. Denis, însă, era genul de copil care nu putea să stea niciodată liniștit și care avea nevoie să fie în centrul atenției, iar cel mai ușor mod de a-și confirma importanța era să râdă de



cei care nu se apărau sau care nu se impuneau, iar Eric devenise ținta lui preferată fără să fi făcut vreodată ceva pentru asta.

La început, glumele lui Denis păreau doar niște observații nevinovate pentru ceilalți copii, dar încetul cu încetul au început să fie tot mai directe, mai apăsătoare, iar Eric, care nu se plângea niciodată, se simțea prins într-un cerc din care nu putea ieși. Denis îl striga de la distanță, îi imita mersul sau felul în care vorbea, iar când mergea prea aproape, îl împingea puțin, doar cât să îl dezechilibreze, ca să arate tuturor că are putere. Eric se uita la pământ, își strângea ghiozdanul și încerca să treacă neobservat, dar fiecare glumă îl făcea să simtă un fel de greutate care se aduna în spatele gâtului și îi apăsa pieptul fără să știe cum să o dea jos.

Într-o zi, după o ploaie scurtă, curtea școlii era plină de bălți, iar Denis a găsit momentul perfect pentru a-l face pe Eric să se simtă și mai mic. A smuls caietul lui Eric și l-a aruncat într-una dintre bălți, râzând și așteptând reacția pe care o cunoștea deja: urlete, supărare sau cel puțin o încruntare care să arate că Eric fusese afectat. Dar Eric a mers încet către caietul ud, l-a luat, l-a scuturat ușor și a spus calm că nu-i nicio problemă, că mai are acasă un alt caiet, fără să ridice vocea și fără să lase să se vadă că îl deranjase. Denis a rămas surprins, uitându-se câteva secunde fără să știe ce să mai spună, pentru că nu se așteptase ca reacția lui să fie complet diferită de ce anticipase.

De atunci, Eric a început să reacționeze într-un mod total neașteptat. Când Denis făcea glume sau încerca să-l provoace, Eric răspundea scurt și calm, fără nervi, spunând „poate” sau „dacă așa crezi”, și apoi își vedea de treaba lui fără să mai lase nicio glumă să-i strice ziua, iar când Denis încerca să-l împingă, Eric se ridica fără să se supere și îi spunea să fie mai atent, fără să strige sau să-l insulte înapoi. În fața colegilor care se așteptau să reacționeze furios, Eric părea complet impasibil, iar acest lucru îl deranja pe Denis mai mult decât orice altceva, pentru că glumele lui nu mai aveau efect, nu mai erau amuzante și nu mai atrăgeau atenția.

Timpul a trecut, iar Denis a mai încercat de câteva ori să-l provoace pe Eric, dar fără rezultate. La un moment dat, s-a oprit și a început să se enerveze din cauza propriilor reacții, pentru că niciun zâmbet sau chicot al colegilor nu mai confirma „puterea” lui. Într-o pauză, exasperat, l-a întrebat direct de ce nu se supără și de ce nu-i răspunde cum se așteptă, iar Eric l-a privit calm și i-a spus simplu, dar cu voce sigură, că nu mai vrea să lase pe cineva să-i controleze starea de spirit și că nu mai contează ce spune Denis. Pentru acesta, au fost câteva secunde de tăcere completă, pentru că nu știa ce să răspundă și, pentru prima dată, nu avea putere asupra lui Eric.

De atunci, Denis nu l-a mai deranjat, nu pentru că ar fi devenit prieteni sau pentru că ar fi fost vro minune, ci pentru că Eric nu mai era o țintă ușoară, pentru că nu mai reacționa la glume, la împingeri sau la insulte, iar ceilalți copii au început să observe că liniștea și calmul



pot fi mai puternice decât orice țipete sau râsete care încearcă să intimideze. Eric a continuat să stea singur uneori, să observe și să gândească, dar a învățat că, uneori, cea mai bună apărare nu este să lovești sau să răspunzi, ci să rămâi calm, să nu oferi furia altcuiva și să nu-i lași pe cei care caută atenție să decidă cum te simți tu.



LECȚIA DIN SPATELE TĂCERII

Abăluță Sara-Gabriela, clasa a VI-a C
Școala Gimnazială Centrală, Municipiul Câmpina
Coordonator~prof. Arman Laura Andreea

Era o zi frumoasă de primăvară. Împreună cu colegile mele mă plimbam prin curtea școlii, admirând spectacolul oferit de natură. Pe o bancă retrasă de pe o alee întunecată, am zărit un băiat cufundat în lectura unei cărți. În jurul lui era mult zgomot. Unii elevi alergau, alții țipau sau vorbeau despre jocurile video pe care le-au vizionat, iar acel copil stătea stingher într-un colț al curții, cu ochii ațintiți într-o carte, de parcă nimic nu mai era în jurul lui.

La scurt timp, am asistat la o scenă care m-a cutremurat. Câțiva băieți mai mari au trecut pe lângă el și au început să-l umilească, spunându-i: „Uită-te la el, e un ciudat care preferă cărțile în locul prietenilor!” sau „Sigur se crede mai deștept decât noi!”. Un alt băiat mai impulsiv, s-a dus spre el, i-a smuls cartea și i-a aruncat-o într-o băltoacă. M-am îngrozit. Credeam că băiatul provocat va sări la bătaie, dar realitatea a fost cu totul diferită. Liniștit, s-a dus și și-a ridicat cartea din noroi și le-a spus atacatorilor cu un zâmbet cald: „Dacă vreți, vi-o pot împrumuta și vouă după ce o termin!”. Apoi, și-a luat cartea și a plecat. Mesajul nonviolent al băiatului i-a lăsat pe toți fără cuvinte...

Bârfele despre băiatul „ciudat” nu au încetat să apară. Se zvonea prin școala că, după ore, acesta se ascundea undeva în spatele blocurilor din apropiere. Într-o zi, curiozitatea m-a împins să-l urmăresc. L-am zărit în parcul mic din cartier, dar nu se ascundea. Stătea pe o bancă, cu doi copii de clasa a II-a, pe care îi ajuta să-și facă temele la diverse materii. Le citea din cărți povești, le explica anumite exerciții la matematică și le vorbea cu o răbdare infinită. Acest băiat bun la suflet înțelesese ceea ce noi încă nu învățasem: ideea că educația nu este doar pentru noi înșine, ci poate deveni o modalitate prin care poți schimba viața celor din jur... Am văzut apoi



o doamnă care îi dădea de mâncare și ceva bani de buzunar, în schimbul lecțiilor oferite. De la mătușa mea, care locuia în cartier, am aflat atunci, că băiatul avea o situație financiară dificilă. Tatăl îi murise într-un cumplit accident, iar mama lui era bolnavă... Încearca în felul acesta să-și susțină familia. Să câștige ceva în plus, în mod cinstit. Ce lecție minunată ne-a oferit în spatele tăcerii lui!

A doua zi la școală, le-am povestit tuturor ceea ce aflasem. Ne-am simțit brusc foarte mici. Băieții cei mari îl abuzaseră pe nedrept, crezând că este ciudat, când de fapt își folosea timpul pentru a sta și a se educa. Nimeni nu văzuse ce suflet cald și bun avea acest băiat, pe care am aflat că îl chema Mihai. Ne-a arătat că educația nu înseamnă doar note mari la școală, ci și puterea de a-i ajuta pe ceilalți. Ne-a demonstrat că poți răspunde la răutate cu un zâmbet și că violența nu rezolvă nimic...

Mesajul pe care l-am învățat din această întâmplare este simplu: fii bun, pentru că nu știi niciodată ce poartă celălalt în suflet! FII ZEN! Zâmbește pentru că este cea mai puternică armă care îți dă speranțe să mergi mai departe, indiferent cât de dificilă este viața! Educă-te pentru că cea mai importantă bogăție nu este cea a lumii materiale, ci este cea a cunoștințelor pe care le deții! Fii nonviolent pentru că adevărata putere stă în dorința de a învăța în fiecare zi să fii un om mai bun! Așa cum spunea Mahatma Gandhi: „Fii schimbarea pe care vrei să o vezi în lume!”



ÎN ARMONIE PRIN RESPECT, AUTENTICITATE, ACCEPTARE ȘI ZÂMBET!

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

Uneori stam si ne gandim, si ne punem 1000 de intrebari, ganduri infinite rasuna in capul nostru, voci o gramada, si simtul rationamentului se aprinde din ce in ce mai intens. Genul de intrebari ce nu te lasa sa adormi seara, ce te urmaresc peste tot. Este epuizant as putea spune, iar fiecare persoana in viata sa a avut nefericirea de a trece prin asemenea experiente. Experiente ce poate l-au format, l-au dezvoltat pe plan sentimental si educational. L-au ajutat sa realizeze ceea ce e important si ce nu e, lectii ce poate au durut sau nu. Sa distinga binele si raul, sa constientizeze ce efect au persoanele potrivite si cele nepotrivite in viata acestora. Toata



calatoria pe care am putea spune ca o parcurgem alaturi de fiinte ce se presupun “a ne fi alaturi”, de fapt o petrecem singuri.

De cand am fost conceputi am simtit nevoia de apropiere, de apreciere, de confirmare, de siguranta. De cunoastere, si mereu am urat conceptul de a fi respins, de a nu ne integra, de a fi judecati, jigniti, denigrate, momentele in care ne simtim exclusi sau in plus, ca o povara. In general, dorinta aceasta umana ce nu dispare niciodata, este cauzata de momente cheie intamplate ce ne au marcat de a lungul vietii. Pentru a umple goluri ce le-am dobandit in timp, cautam atentie, oameni carora sa le povestim supararile noastre, prieteni.

Dar multi dintre noi niciodata nu ne-am gandit cat stres in plus aduce aceasta nevoie de a fi integrat, prietenii in sine. Toata copilaria mea m-am simtit mereu inferioara, nu de ajuns de buna, ca si cum ceva este gresit cu mine, cu modul in care ma comport, cum imi controlez emotiile si cum ma exprim. Asta m-a adus in stadiul in care cautam sa fiu in mijlocul atentiei, sa imi schimb infatisarea si nu numai pentru a fi pe placul tuturor. Cand auzi zi de zi ca “esti o ciudata, nu vezi ca incerci prea mult, nu esti in stare de nimic sau ca nu incerci deloc” toata furia si frustrarea iti incarca sufletul plin de amaraciune. Devii dezamagit de tine insuti, oare chiar au dreptate? Te intrebi. Raspunsul este NU. Multi copii au numeroase lipsuri despre care nu au curajul sa vorbeasca, iar astfel toate emotiile si nevoile sufletesti neimplinite, carentele emotionale si le evidentiaza prin jignirea celor din jur, pe moment avand un sentiment de puternicie.

Fiecare dintre noi este frumos, unic in felul sau. Oamenii ce azi iti sunt alaturi, la moment de necaz si primejdie, dispar, prefacandu-se ca nu te cunosc. Te considera slab, neputincios, prost, naiv, insa adevarul este ca nimeni, niciodata, nu te va face sa te simti inferior daca vei fi inconjurat de persoana potrivita. La ce bun sa ai companie zeci de prieteni, ce de fapt sunt “necunoscuti”, cand aceste legaturi sunt pierderi de timp, de energie, de sentimente, aspecte ce pot contribui la capacitatea ta interioara, la starea ta, la modul in care privesti lucrurile. Cand un copil este exclus de exemplu, se simte neideplinit, si plin de gol si neputinta in suflet cauta alinare, incercand sa atraga atentia celor din jur, mai ales copiilor din colectiv. Iar odata cu schimbarea „temporara”, a acestuia, brusc toate privirile tind sa il studieze temeinic. Se simte insfarsit „implinit”, insa golul se umple doar la suprafata. Iar lipsa devine din ce in ce mai apasatoare, deoarece cu cat petrece mai mult timp intre acesti oameni falsi, ipocriti si plini de aroganta si prejudecati, dezamagirea si nelinistea ii acapareaza mintea si sufletul. Asa ajunge la acele intrebari insuportabile ce nu ii dau pace, precum “oare ma simt bine cu adevarat printre acesti oameni?”, “oare le sunt pe plac sau trebuie sa devin si mai mult ca ei?”, “oare sa fac lucruri despre care nu am auzit de bine, doar pt a fi bagat in seama?”.



Bullyingul din ziua de azi este din ce în ce mai intens și mai acut, existând mii de metode prin care acest fenomen ne ataca pe fiecare în parte dacă nu stim a ne proteja. Social media, prin intermediul muzicii, aparentelor de pe internet, toate cauzează insecurități ce duc la a fi victima sau initiator al bullyingului.

Nu trebuie să lăsam niste persoane, care sunt indiferente față de noi și ce nu ne vor binele, ce ne judecă și ne vorbesc de rău să influențeze comportamentul nostru, viața noastră de zi cu zi, percepția pe care o avem față de tot și modul prin care ne exprimăm, doar din frică de a nu fi „singur, diferit”.

Însă uneori a fi singur este o binecuvântare, iar noi ar trebui să gândim mai profund, nu așa simplist, dorindu-ne atenție și să ne simțim remarcați din partea unor oameni ce peste ani nu ne vor mai însoți; pentru că la sfârșitul zilei, tot ceea ce ne rămâne suntem noi, noi înșine.

Așa că haideți să fim fericiți de dragul unui trai bun, să zămbim, fără frici de a nu fi inclus, fără a asculta părerea altora și în fiecare zi fiind recunoscători pentru tot viitorul pe care ni-l putem forma conform regulile noastre, însă și prin educație și respect. După voința noastră și specială, ca noi. Prin zămbet, educație și nonviolenta ne deschidem către ceilalți și ne facem loc într-o lume în care respectul și acceptarea contează. Fii prezent, fii implicat și construiești o comunitate în care fiecare este văzut și apreciat, zăbind și ignorând răutățile.



ZEN- PUTEREA SCHIMBĂRII

Pavel Iulia, clasa a VII-a A
Școala Gimnazială Centrală, Municipiul Câmpina
Coordonator~prof. Dumitrașcu Florentina

ZEN. Unii l-ar considera doar un cuvânt, însă este mai mult de atât. Poate fi schimbarea către un alt mediu, sau nu. Asta depinde de noi, oamenii. Acest concept poate fi inutil, și din păcate în cele mai multe cazuri este, dar există speranță. Acolo, undeva în lume, există oameni cărora le pasă.

Oameni care vor să schimbe ceva. Să schimbe această lume crudă.

Crudă. De ce am numit-o așa? Din cauza răutății? Da, poate. Din cauza criticilor? Și asta, da, însă există ceva...care parcă le învinge pe toate. Nepăsarea. Acesta era cuvântul. În



mare parte, problemele, mai ales cele majore, sunt cauzate de către nepăsare. Oamenii mor. “Cui îi pasă?” Planeta se stinge. “Hai lasă-mă că mâine dau test la mate” Cam așa stă treaba. Ne facem griji pentru lucruri mărunte, dar cumva sunt atât de mari încât le acoperă pe cele mai importante. Acesta este defectul populației pe care îl observ cel mai mult, zilnic. Și nepăsarea de cele mai multe ori nu are cauză. E născută din nimic, cauzată de nimic. Pur și simplu...e acolo. Și poate vă gândiți la un cuvânt care să mă contrazică, și eu am făcut-o. Pur și simplu nu există, sau poate doar nu găsesc eu.

Acest sentiment apare de nicăieri, desigur sunt și alte lucruri negative în afară de nepăsare, dar pare să cauzeze cele mai multe pagube. Ți-ai jignit colegul ieri. Din ce cauză? Invidie? Nu în toate cazurile. Să te integrezi într-o influență toxică? Da, dar cel mai rău e faptul că nu îți pasă de sentimentele pe care i le-ai cauzat acelui coleg, nu îți pasă că acele fraze care au ieșit din gura ta i se vor repeat întruna în minte, în fiecare dimineață, descurajându-l. Pot fi persoane care încearcă să mascheze asta. Să fie ignoranți și nepăsători, dar ceva din mine știe că nu este adevărat. Le pasă, am simțit-o pe pielea mea. Am râs când cineva arunca cu insulte în mine, dar defapt, mă durea. Mă durea foarte tare. Îmi aminteam întruna că nu sunt bună de nimic. O fac pe victima acum, dau exemple de cum am fost rănită, însă nu împărtășesc lucrurile pe care le-am făcut eu. Și stați liniștiți, sunt multe. Dar ce mă face cât de puțin mândră de mine chiar și în aceste situații jalnice pe care le-am provocat sau ignorant, a fost că după, am regretat. Am ca un al doilea creier care îmi zice “Oprește-te. Asta nu ești tu.”, dar totuși...totuși...continui să fac lucruri groaznice. Iar acest creier crește. Conștiința mea crește. Încep să gândesc înainte de a face o acțiune. Puțin câte puțin, progrez. Încerc să zâmbesc când am ocazia, încerc să nu mă mai plâng de dificultățile pe care eu le consider catastrofale, deoarece întotdeauna există un lucru mai rău. Și asta în sine este un lucru rău. Acest “Există și rele mai rele”, ar trebui să dispară. Noi conștientizăm defectele lumii și chinurile pe care le suportă alții, dar le ignorăm. Le transformăm în încurajări pentru noi înșine. Egoismul se naște din nepăsare.

În sfârșit ajungem din nou la ZEN. Am vorbit atât de mult încât până și eu credeam că m-am abătut de la subiect. Am enumerate simptomele, și acum ajungem la antidot, ZEN. Un cuvânt care sincer, mă relaxează.

Prima literă “Z”, cred că vă dați seama de la ce vine. Zâmbește. Noi nu putem conștientiza cât de mult poate schimba ziua unui om un singur zâmbet.

A doua literă “E”. Educă-te. Multe reproșuri, replici sau fapte negative sunt făcute din pricina faptului că nu gândim înainte. Nu ne dăm seama cum le afectează pe alte persoane aceste lucruri. Educația poate schimba asta.



Și în final “N” de la Nonviolență. Nonviolenta este lipsa dorinței de a ataca și abilitatea de a gestiona problemele clar și cu înțelepciune.

Toate acestea “ZEN”, reprezintă schimbarea. Schimbarea pentru o lume mai bună. Poate fi greu la început, dar ce va veni la urmă va merita cu siguranță. O lume în care dacă te împiedici nu vei fi criticat, ci ajutat. O lume în care, chiar dacă ataci, persoana atacată te va întreba dacă ești bine și te va ajuta, nu va ataca înapoi. O lume în care planeta prosperă, unde fericirea este cel mai important lucru. Zâmbește, Educă-te, Nonviolenta.

Asta este ZEN.



NATURA ȘI FAMILIA – LOCURILE ÎN CARE ÎNVĂȚ SĂ FIU ZEN

Alexe Maria Alexia, clasa a VII-a A

Școala Gimnazială Centrală, Municipiul Câmpina

Coordonator~prof. Dumitrașcu Florentina

În viața mea, cele mai importante lucruri sunt natura și familia. Acolo mă simt liniștită, în siguranță și învăț să fiu calmă. De multe ori, lumea din jur este agitată, oamenii se supără repede, iar certurile apar din lucruri mărunte. În aceste momente, natura și familia mă ajută să înțeleg ce înseamnă să fii ZEN și să aleg nonviolenta.

Natura este locul unde îmi găsesc liniștea. Îmi place să ies la plimbare, să privesc copacii, cerul sau florile. Atunci uit de grijiile zilnice și mă simt mai bine. Natura nu se ceartă și nu se grăbește. Totul se întâmplă la timpul potrivit. De fiecare dată când petrec timp în aer liber, simt că devin mai calmă.

Dacă sunt supărată sau tristă, o simplă plimbare mă ajută să mă liniștesc. Natura mă învață să respect viața și să am grijă de mediul înconjurător. Când protejăm natura, învățăm să fim mai buni și mai atenți unii cu alții.

Familia este locul unde am învățat ce înseamnă iubirea și respectul. Acasă pot vorbi deschis despre ce simt, fără teamă. Părinții mei mă ajută să înțeleg că problemele se rezolvă prin discuții, nu prin ceartă. Chiar și atunci când greșesc, ei mă ascultă și mă îndrumă, fără să ridice vocea. Așa am învățat că nonviolenta începe cu felul în care vorbim unii cu alții.



În familie am învățat să fiu răbdătoare și să îi înțeleg pe ceilalți. Nu suntem mereu de acord, dar încercăm să ne ascultăm. Acest lucru mă ajută și la școală, în relația cu colegii. Când apar conflicte, încerc să rămân calmă și să găsesc o soluție pașnică, fără să rănesc pe nimeni cu vorbele mele.

În fiecare zi încerc să aplic ceea ce învăț din natură și din familie. Atunci când cineva mă supără, încerc să nu răspund imediat cu furie, ci să respir adânc și să mă gândesc mai bine.

Nu este întotdeauna ușor, dar cred că este important să ne străduim să fim mai buni. Chiar și lucrurile mici, cum ar fi ajutorul oferit unui coleg sau o vorbă frumoasă, pot face o mare diferență.

Pentru mine, a fi ZEN înseamnă să aleg liniștea în locul nervilor și bunătatea în locul răutății. „Fii ZEN: Zâmbește, Educă-te, fii Nonviolent!” este un mesaj care mă ajută să îmi amintesc că fiecare gest contează. Un zâmbet poate schimba o zi, iar o vorbă bună poate evita un conflict.

Cred că dacă am învăța cu toții de la natură și dacă am păstra valorile familiei, lumea ar fi mai calmă și mai frumoasă. Eu încerc, zi de zi, să fiu ZEN, să respect natura și să prețuiesc familia, pentru că acolo începe adevărata pace.



PACEA ÎNCEPE DIN BANCA NOASTRĂ

Băicoianu Ana Maria, clasa a VII-a A
Școala Gimnazială Centrală, Municipiul Câmpina
Coordonator~prof. Dumitrașcu Florentina

Cred că toți am avut zile în care ne-am trezit prost și parcă totul mergea prost la școală. În momentele alea, ultima chestie la care te gândești e să fii „zen”. Dar, dacă stai să analizezi puțin ideea asta cu "Fii ZEN: Zâmbește, Educă-te, fii Nonviolent!", îți dai seama că nu e doar o frază plictisitoare, ci chiar ne-ar ajuta să nu ne mai stresăm atât de mult unii pe alții.

Să zâmbești pare ceva banal, dar e super important. Am observat că dacă intru în clasă încruntat, toată lumea se ferește de mine sau îmi răspunde urât. Dacă în schimb salut cu un



zâmbet, parcă și ceilalți se mai relaxează. E un fel de „contaminare” pozitivă. Un zâmbet nu costă nimic, dar poate să schimbe starea cuiva care poate a luat o notă mică sau s-a certat cu părinții dimineața. Apoi e partea cu educația. Multă lume crede că „educă-te” înseamnă doar să tocești pentru teste. Eu cred că înseamnă mai mult de atât. Înseamnă să înveți să înțelegi că nu toți suntem la fel și că e ok să ai păreri diferite. Când ești informat și citești, nu mai ai nevoie să țipi sau să fii agresiv ca să demonstrezi ceva. Oamenii care chiar știu ce spun nu au nevoie să folosească pumnii sau jignirile.

Cea mai mare problemă la școală mi se pare violența, mai ales cea verbală sau bullying-ul pe grupuri. E mult mai ușor să scrii un comentariu răutăcios decât să-i spui cuiva în față ce te deranjează. Să fii nonviolent înseamnă să ai destul control încât să nu intri în jocul ăsta. Mi se pare că ești mult mai „tare” dacă reușești să oprești o ceartă decât dacă o începi.

Ca o concluzie, nu trebuie să facem gesturi uriașe ca să schimbăm atmosfera din jurul nostru. E de ajuns să fim puțin mai atenți la ceilalți. Dacă reușim să ținem minte să spunem des: "Fii ZEN: Zâmbește, Educă-te, fii Nonviolent!", cred că pauzele noastre ar fi mult mai liniștite și am veni la școală cu mai mult drag.



SEMNIFICAȚII ZEN

Danciu Ioana Grațiela, clasa a VIII-a C
Școala Gimnazială Centrală, Municipiul Câmpina
Coordonator~prof. Dumitrașcu Florentina

Zâmbește! Educă-te! Fii nonviolent!

În societatea de astăzi, marcată de grabă, stres și conflicte, valorile umane par uneori uitate. Totuși, există principii simple, exprimate prin cuvinte aparent banale, care pot schimba modul în care relaționăm unii cu alții și pot contribui la construirea unei lumi mai bune. „Zâmbește! educă-te! fii nonviolent!” nu este doar un titlu, ci un îndemn profund, care ne invită la reflecție și la responsabilitate personală.

Zâmbește! Zâmbetul este unul dintre cele mai simple și puternice gesturi umane. El nu costă nimic, dar valorează enorm. Un zâmbet poate transmite încredere, respect, bunătate și deschidere față de ceilalți. Atunci când zâmbim, arătăm că suntem dispuși să comunicăm pașnic și să acceptăm diversitatea celor din jur. În multe situații tensionate, un zâmbet sincer poate reduce agresivitatea și poate crea o punte de dialog. De asemenea, zâmbetul ne influențează și pe noi înșine: ne ajută să fim mai optimiști, mai calmi și mai echilibrați emoțional. A zâmbi nu înseamnă a ignora problemele, ci a le înfrunta cu o atitudine pozitivă și matură.

Educa-te! Educația este fundamentul dezvoltării personale și sociale. A te educa înseamnă nu doar să înveți la școală, ci să îți formezi valori, principii și o gândire critică. Prin educație învățăm ce este bine și ce este rău, cum să ne exprimăm opiniile fără a jigni și cum să ne respectăm drepturile, dar și obligațiile. O persoană educată știe să își controleze emoțiile, să accepte diferențele și să caute soluții pașnice în situații dificile. Educația contribuie la prevenirea violenței, deoarece ne învață empatia, toleranța și responsabilitatea față de ceilalți. Cu cât nivelul de educație este mai ridicat, cu atât societatea devine mai sigură și mai unită.

Fii nonviolent! Nonviolența este o alegere conștientă și un semn de maturitate. A fi nonviolent nu înseamnă a fi slab, ci a avea puterea de a-ți controla reacțiile și de a rezolva conflictele prin dialog. Violența, fie ea fizică sau verbală, lasă urme adânci și distruge relațiile dintre oameni. În schimb, nonviolența promovează respectul, înțelegerea și cooperarea. O persoană nonviolentă știe să asculte, să ierte și să caute soluții corecte pentru



toți. Alegând nonviolența, contribuim la crearea unui mediu sigur, atât în familie, cât și în școală sau societate.

Toate împreună privesc împreună, aceste trei îndemnuri se completează reciproc. Zâmbetul deschide calea comunicării, educația oferă instrumentele necesare pentru a înțelege lumea, iar nonviolența reprezintă modul corect de a acționa în relațiile cu ceilalți. O persoană care zâmbește, se educă și este nonviolentă devine un exemplu pozitiv pentru cei din jur. Astfel, schimbarea începe de la fiecare dintre noi. Dacă am aplica zilnic aceste principii, am trăi într-o societate mai echilibrată, mai tolerantă și mai umană. „Zâmbește! educă-te! fii nonviolent!” poate deveni nu doar un mesaj, ci un adevărat mod de viață.



FILOZOFIA ZEN

Drăghici Rebeca Maria, clasa a VIII-a C
Școala Gimnazială Centrală, Municipiul Câmpina
Coordonator~prof. Dumitrașcu FlorentinaEmilia

Într-o societate marcată de grabă, tensiuni și conflicte tot mai vizibile, ideea de a fi „zen” capătă o semnificație profundă. Zen-ul nu este doar o stare de calm sau o modă promovată de rețelele sociale, ci o adevărată filozofie de viață, bazată pe echilibru interior, autocontrol și respect față de sine și față de ceilalți. În acest context, legătura dintre zen, educație și nonviolență devine esențială pentru construirea unei lumi mai armonioase.

A fi zen înseamnă, înainte de toate, a fi conștient. Conștient de propriile gânduri, emoții și reacții. De multe ori, conflictele apar nu din cauza unor probleme reale, ci din lipsa stăpânirii de sine. Filozofia zen ne învață să facem un pas înapoi, să respirăm și să observăm situațiile fără impulsivitate. Astfel, calmul devine o formă de putere, iar tăcerea, uneori, un răspuns mai înțelept decât orice cuvânt rostit în grabă.

Educația joacă un rol fundamental în formarea acestei atitudini. O educație autentică nu înseamnă doar acumularea de informații, ci și dezvoltarea inteligenței emoționale, a empatiei și a respectului reciproc.

Atunci când școala și familia promovează valori precum răbdarea, dialogul și înțelegerea, copiii și tinerii învață să gestioneze conflictele fără violență. Educația inspirată de principiile zen pune accent pe echilibru, autocunoaștere și armonie, nu pe competiție excesivă sau presiune constantă.



Nonviolența este o consecință firească a unei mentalități zen. Violența, fie ea fizică sau verbală, apare adesea din frustrare, frică sau neînțelegere. Zenul propune o altă cale: acceptarea diferențelor și transformarea conflictelor în oportunități de creștere. Prin calm și reflecție, omul zen caută soluții pașnice și evită reacțiile agresive. Nonviolența nu este un semn de slăbiciune, ci dovada unei forte interioare bine cultivate.

Legătura dintre educație, zen și nonviolență este una profundă și necesară. O societate educată în spiritul calmului și al respectului va fi mai puțin predispusă la conflicte și extremism. Prin educație, valorile zen pot fi transmise mai departe, contribuind la formarea unor indivizi echilibrați, capabili să își controleze emoțiile și să acționeze responsabil.

În concluzie, îndemnul „Fii zen!” este mai mult decât o expresie modernă; este o invitație la transformare interioară. Prin educație, prin cultivarea nonviolenței și prin aplicarea principiilor zen în viața de zi cu zi, putem construi relații mai sănătoase și o societate mai pașnică. A fi zen înseamnă a alege calmul în locul furiei, dialogul în locul violenței și înțelepciunea în locul impulsivității.



EDUCAȚIA ÎNCEPE CU O ECHIPĂ UNITĂ: PROFESORI ȘI CONTABILITATE ÎN SLUJBA ELEVILOR LA ȘCOALA CENTRALĂ CÂMPINA

Ec. Elena-Simona Buzățoiu, Ec. Laura Mihaela Bejinariu, prof.
Florentina Dumitrașcu*

*1)2)3) Afilierea autorilor: Școala Gimnazială Centrală Municipiul
Câmpina, C.N.”Nicolae Grigorescu” Municipiul Câmpina
Coordonator~Ec. Elena-Simona Buzățoiu

Abstract: Educația de calitate este rezultatul colaborării armonioase dintre toate categoriile de personal dintr-o unitate de învățământ. Articolul evidențiază importanța parteneriatului dintre corpul profesoral și compartimentul financiar-contabil din cadrul Școlii Centrale Câmpina, subliniind contribuția fiecăruia la crearea unui mediu educațional sigur, eficient și orientat spre dezvoltarea elevilor. Sunt prezentate rolul gestionării responsabile a resurselor materiale și financiare, impactul colaborării interinstituționale asupra calității actului educațional și valorile care stau la baza unei comunități școlare unite: respectul, responsabilitatea, transparența și comunicarea. În contextul promovării unei culturi a nonviolenței și a cooperării, articolul demonstrează că succesul unei instituții de învățământ nu



depinde doar de performanțele didactice, ci și de implicarea tuturor celor care contribuie la buna funcționare a școlii. Școala Centrală Câmpina reprezintă astfel un exemplu de comunitate educațională în care profesionalismul, spiritul de echipă și administrarea responsabilă a resurselor se reunesc pentru a susține formarea unor generații de elevi bine pregătite, responsabile și capabile să răspundă provocărilor societății contemporane.

Cuvinte-cheie: educație, colaborare instituțională, corp profesoral, contabilitate școlară, management financiar, responsabilitate, nonviolență, comunitate educațională, Școala Centrală Câmpina.

EDUCAȚIA ÎNCEPE CU O ECHIPĂ UNITĂ: PROFESORI ȘI CONTABILITATE ÎN SLUJBA ELEVILOR LA ȘCOALA CENTRALĂ CÂMPINA

„O școală puternică nu se construiește doar prin lecții bine predate, ci prin munca responsabilă și solidară a tuturor celor care îi susțin activitatea.”

Introducere

Într-o școală, educația nu este rezultatul efortului unei singure persoane, ci rodul colaborării dintre toți cei care contribuie, zi de zi, la buna funcționare a instituției. Dincolo de activitatea desfășurată la catedră, există o întreagă echipă care, prin profesionalism, responsabilitate și implicare, creează condițiile necesare pentru ca elevii să învețe și să se dezvolte într-un mediu sigur și prietenos. La **Școala Centrală Câmpina**, parteneriatul dintre cadrele didactice și compartimentul financiar-contabil demonstrează că succesul educațional se construiește prin respect reciproc, comunicare și colaborare. Fiecare își aduce contribuția, iar împreună formează o comunitate unită, în care interesul suprem rămâne binele elevului.

În orice instituție de învățământ, atenția este îndreptată în mod firesc către elevi și către profesorii care îi formează zi de zi. În spatele fiecărei ore desfășurate în condiții optime, al fiecărui proiect educațional, al fiecărei activități extracurriculare sau investiții în infrastructură există însă o echipă administrativă care contribuie, în mod discret, dar esențial, la buna funcționare a școlii. La **Școala Centrală Câmpina**, colaborarea dintre corpul profesoral și compartimentul financiar-contabil reprezintă unul dintre pilonii care susțin calitatea actului educațional și dezvoltarea unei comunități școlare armonioase.

Educația – rezultatul muncii unei echipe

Educația nu este responsabilitatea exclusivă a profesorului aflat la catedră. Ea este rezultatul unei munci colective, în care fiecare angajat al școlii își aduce contribuția prin profesionalism, responsabilitate și respect reciproc. Cadrele didactice modelează caractere, dezvoltă competențe și inspiră generații de elevi. În același timp, compartimentul financiar-contabil gestionează resursele materiale și financiare necesare desfășurării procesului educațional în cele mai bune condiții. Această colaborare nu este întotdeauna vizibilă pentru



elevi sau părinți, însă efectele ei se regăsesc în fiecare sală de clasă, în fiecare manual achiziționat, în fiecare laborator modernizat, în fiecare proiect implementat și în fiecare activitate care îmbogățește viața școlii.

Contabilitatea – mai mult decât cifre

De multe ori, contabilitatea este asociată exclusiv cu documente, registre, situații financiare și calcule. În realitate, într-o unitate de învățământ, contabilitatea înseamnă mult mai mult.

Înseamnă:

- administrarea eficientă a fondurilor publice;
- respectarea legislației financiar-contabile;
- planificarea și utilizarea responsabilă a resurselor;
- susținerea investițiilor necesare dezvoltării școlii;
- asigurarea condițiilor pentru desfășurarea procesului educațional.

Fiecare decizie financiară influențează în mod direct calitatea mediului în care învață elevii. Dotările moderne, materialele didactice, întreținerea clădirii, proiectele educaționale sau activitățile extracurriculare depind de o gestionare atentă și transparentă a resurselor. În acest sens, contabilitatea devine un partener al educației, contribuind la transformarea planurilor și proiectelor în realitate.

Profesorii – motorul școlii, elevii- inima si esența școlii

Dacă resursele oferă cadrul necesar, profesorii sunt cei care dau viață școlii. Prin răbdare, empatie și profesionalism, cadrele didactice îi încurajează pe elevi să descopere lumea, să gândească critic, să comunice, să colaboreze și să devină cetățeni responsabili. Profesorul nu transmite doar informații. El cultivă valori precum respectul, responsabilitatea, solidaritatea și nonviolența. În fiecare zi, dascălii Școlii Centrale Câmpina demonstrează că educația autentică înseamnă apropiere de elev, dialog și încredere reciprocă. Totul este gândit pentru starea de bine a elevului, pentru asigurarea unui climat favorabil creșterii și dezvoltării armonioase a elevilor, copiii de astăzi, adulții din societatea de mâine. Elevii țin școala în viață prin grija față de viitor a adulților de astăzi. Educația reprezintă investiția în viitor.

Colaborarea – cheia succesului instituțional

Nicio instituție nu poate funcționa eficient fără comunicare. Între profesori și compartimentul financiar-contabil există o relație bazată pe: respect profesional; transparență; responsabilitate; sprijin reciproc; încredere. Organizarea activităților școlare presupune o colaborare permanentă. Achiziționarea materialelor didactice, organizarea concursurilor, implementarea proiectelor europene, pregătirea activităților extracurriculare sau modernizarea spațiilor educaționale necesită implicarea comună a tuturor compartimentelor. Atunci când



profesorii și personalul administrativ lucrează împreună, elevii beneficiază de un mediu educațional stabil, sigur și motivant.

Respectul – fundamentul unei culturi organizaționale sănătoase

Tema revistei „Zâmbește, Educă-te, Fii Nonviolent” ne invită să reflectăm asupra modului în care relațiile dintre oameni influențează climatul unei comunități. Nonviolența nu înseamnă doar absența conflictului. Ea presupune existența unei culturi bazate pe dialog, ascultare și respect reciproc. Aceste valori trebuie cultivate nu doar în relația profesor–elev, ci și între colegi, indiferent de compartimentul în care își desfășoară activitatea. Respectul dintre profesori, contabilitate, secretariat, personal auxiliar și conducerea școlii creează un model autentic pentru elevi. Copiii învață nu doar din ceea ce li se spune, ci și din ceea ce observă. O echipă unită transmite zilnic lecții despre colaborare, responsabilitate și comportament civilizat.

Gestionarea responsabilă a resurselor – o lecție de educație civică

Într-o instituție de învățământ, fiecare resursă – fie că vorbim despre fondurile financiare, materialele didactice, echipamentele sau investițiile în infrastructură – reprezintă o responsabilitate față de comunitate și, mai ales, față de elevi. Gestionarea eficientă și transparentă a acestor resurse nu este doar o obligație administrativă, ci și o expresie a respectului pentru educație și pentru viitorul copiilor. La Școala Centrală Câmpina, compartimentul financiar-contabil are misiunea de a transforma resursele disponibile în oportunități reale pentru dezvoltarea procesului educațional. În spatele fiecărei săli de clasă modernizate, al fiecărui laborator dotat cu echipamente performante, al fiecărei cărți ajunse în bibliotecă sau al fiecărei activități extracurriculare desfășurate cu succes se află o planificare atentă, o administrare riguroasă și o permanentă preocupare pentru utilizarea judicioasă a fondurilor.

Această activitate, deși mai puțin vizibilă decât cea desfășurată la catedră, contribuie în mod direct la calitatea actului educațional. Profesorii își pot desfășura activitatea în condiții optime, iar elevii beneficiază de un mediu sigur, modern și stimulat, în care pot învăța și se pot dezvolta armonios. Dincolo de aspectul administrativ, gestionarea responsabilă a resurselor transmite un mesaj educativ puternic. Elevii observă că fiecare bun al școlii este întreținut cu grijă, că investițiile sunt realizate pentru binele comun și că fiecare decizie urmărește interesul comunității școlare. Astfel, ei învață, prin exemplul oferit de adulți, că resursele publice trebuie administrate cu responsabilitate, transparență și integritate.

Educația civică nu se realizează doar în cadrul unei discipline din orar. Ea se construiește zilnic, prin modelele de comportament pe care elevii le întâlnesc în școală. Atunci când profesorii, personalul administrativ și compartimentul financiar-contabil colaborează cu profesionalism și respect reciproc, elevii descoperă valoarea muncii în echipă, a



responsabilității și a implicării în viața comunității. Fiecare document întocmit cu rigurozitate, fiecare investiție planificată cu atenție și fiecare resursă utilizată eficient reprezintă o investiție nu doar în infrastructura școlii, ci și în formarea unor viitori cetățeni conștienți de importanța gestionării responsabile a bunurilor comune. În acest fel, contabilitatea depășește sfera cifrelor și devine un partener discret, dar esențial, al educației, contribuind la cultivarea unor valori fundamentale precum corectitudinea, responsabilitatea, respectul față de lege și grija pentru interesul public. Prin profesionalismul și implicarea tuturor celor care contribuie la buna administrare a resurselor, Școala Centrală Câmpina demonstrează că o educație de calitate se construiește nu doar prin performanțe academice, ci și prin exemplul unei comunități unite, în care fiecare gest responsabil devine o adevărată lecție de civism pentru generațiile viitoare.

Fiecare leu cheltuit cu responsabilitate reprezintă o investiție în viitorul elevilor. Gestionarea corectă a fondurilor publice înseamnă respect pentru comunitate, pentru contribuabili și pentru generațiile viitoare. Elevii pot învăța indirect că: resursele trebuie folosite cu responsabilitate; transparența generează încredere; fiecare investiție trebuie să urmărească binele comun; dezvoltarea unei școli este rezultatul implicării tuturor. Astfel, contabilitatea contribuie și la educația civică, oferind un exemplu de responsabilitate și integritate.

Școala Centrală Câmpina – o comunitate care construiește viitorul

O școală este mult mai mult decât o clădire în care se desfășoară ore de curs. Ea este un spațiu al formării, al dialogului și al devenirii, locul în care se pun bazele caracterului și se modelează generațiile de mâine. La Școala Centrală Câmpina, fiecare zi reprezintă o nouă oportunitate de a investi în viitor prin educație, responsabilitate și colaborare.

Forța unei instituții de învățământ nu constă doar în rezultatele obținute la examene, olimpiade sau concursuri, ci și în capacitatea oamenilor care o alcătuiesc de a lucra împreună pentru un ideal comun: formarea unor tineri bine pregătiți, echilibrați și responsabili. În acest demers, fiecare membru al comunității școlare are un rol bine definit și la fel de important. Profesorii inspiră, motivează și deschid orizonturi. Ei cultivă curiozitatea, spiritul critic și dorința de cunoaștere, oferind elevilor nu doar informații, ci și repere morale care îi vor însoți întreaga viață. Conducerea școlii coordonează și susține dezvoltarea instituției, iar personalul didactic auxiliar și nedidactic creează cadrul organizatoric și administrativ indispensabil desfășurării unui proces educațional de calitate. Compartimentul financiar-contabil gestionează cu responsabilitate resursele materiale și financiare, asigurând echilibrul necesar implementării proiectelor și dezvoltării continue a școlii.

Această colaborare permanentă transformă Școala Centrală Câmpina într-o adevărată comunitate educațională, în care fiecare succes este rezultatul unui efort colectiv. În spatele



fiecărui proiect reușit, al fiecărei activități culturale, sportive sau educative, al fiecărei investiții în modernizarea bazei materiale se află oameni care își desfășoară activitatea cu profesionalism, seriozitate și respect față de misiunea pe care și-au asumat-o. Valorile promovate în cadrul școlii – respectul, responsabilitatea, colaborarea, integritatea și empatia – nu rămân simple principii enunțate în documente instituționale, ci se regăsesc în relațiile dintre colegi, în dialogul cu elevii și părinții și în modul în care sunt luate deciziile importante. Astfel, școala devine un model de comunitate în care fiecare persoană este valorizată, iar contribuția fiecăruia este recunoscută și apreciată.

Într-o societate aflată într-o continuă schimbare, Școala Centrală Câmpina privește cu încredere spre viitor, adaptându-se noilor provocări și promovând o educație bazată pe competență, inovație și incluziune. Proiectele educaționale, modernizarea spațiilor de învățare, implicarea în activități culturale și civice, precum și colaborarea permanentă cu părinții și comunitatea locală demonstrează preocuparea constantă pentru dezvoltarea unui mediu educațional modern și performant. Viitorul se construiește în fiecare zi, prin gesturi aparent mărunte: o lecție predată cu pasiune, un sfat oferit la momentul potrivit, o decizie administrativă luată cu responsabilitate, o investiție realizată cu grijă sau un zâmbet care încurajează un elev să aibă încredere în propriile forțe. Toate aceste contribuții, reunite, definesc spiritul Școlii Centrale Câmpina. Aici, educația este rezultatul unei munci comune, desfășurate cu dedicare și profesionalism de întreaga echipă școlară. Iar atunci când oamenii împărtășesc aceleași valori și urmăresc același obiectiv, școala devine mai mult decât un loc al învățării: devine o comunitate care formează caractere, inspiră destine și construiește, zi de zi, viitorul.

Concluzii

Educația autentică se construiește prin oameni, prin încrederea pe care aceștia și-o acordă reciproc și prin dorința comună de a contribui la binele elevilor. Într-o instituție de învățământ performantă, succesul nu este niciodată rezultatul efortului individual, ci expresia unei colaborări armonioase între toate categoriile de personal care își desfășoară activitatea cu profesionalism, responsabilitate și respect. Școala Centrală Câmpina demonstrează că procesul educațional depășește cu mult granițele sălii de clasă. În spatele fiecărei lecții, al fiecărui proiect educațional, al fiecărei activități extracurriculare și al fiecărui rezultat remarcabil se află o echipă unită, în care profesorii, conducerea școlii, compartimentul financiar-contabil, personalul didactic auxiliar și nedidactic își asumă responsabilitatea unei misiuni comune: aceea de a crea cele mai bune condiții pentru dezvoltarea armonioasă a fiecărui elev. În acest context, activitatea compartimentului financiar-contabil capătă o dimensiune care depășește atribuțiile administrative. Prin gestionarea eficientă, transparentă și responsabilă a resurselor financiare, contabilitatea contribuie direct la susținerea actului educațional, la modernizarea



bazei materiale și la dezvoltarea proiectelor care îmbogățesc experiența școlară a elevilor. În spatele cifrelor se află decizii, planificare, rigoare și o preocupare permanentă pentru utilizarea judicioasă a resurselor publice, astfel încât fiecare investiție să se transforme într-un beneficiu real pentru comunitatea școlară.

La rândul lor, profesorii valorifică aceste resurse prin talent pedagogic, creativitate și dedicare, transformând spațiile de învățare în locuri ale cunoașterii, ale dialogului și ale dezvoltării personale. Împreună, cele două domenii – aparent diferite – se completează reciproc și demonstrează că performanța educațională este posibilă doar atunci când există colaborare, comunicare și încredere. Într-o perioadă în care societatea se confruntă cu numeroase provocări sociale și educaționale, școala are datoria nu doar de a transmite cunoștințe, ci și de a forma caractere. Valorile promovate în relațiile dintre adulții care alcătuiesc comunitatea școlară devin modele autentice pentru elevi. Respectul reciproc, dialogul, solidaritatea, responsabilitatea și integritatea sunt învățate nu doar din manuale, ci și prin exemplul oferit zilnic de cei care lucrează împreună pentru binele comun.

Tema revistei **„Zâmbește, Educă, Fii Nonviolent”** își găsește o expresie firească în modul în care oamenii colaborează în interiorul școlii. Nonviolența înseamnă și respect reciproc între colegi, disponibilitatea de a asculta, capacitatea de a găsi soluții prin dialog și convingerea că fiecare membru al echipei contribuie, în felul său, la succesul instituției. Un climat organizațional bazat pe colaborare și apreciere reciprocă generează încredere, stabilitate și un sentiment de apartenență care se transmite în mod firesc și elevilor. Privind spre viitor, dezvoltarea unei școli moderne presupune consolidarea acestui spirit de echipă. Investițiile în educație, digitalizare, formare profesională și infrastructură vor produce rezultate durabile doar dacă vor fi însoțite de colaborare autentică între toate compartimentele instituției. Fiecare decizie administrativă bine fundamentată, fiecare lecție predată cu pasiune și fiecare proiect implementat cu responsabilitate reprezintă o investiție în generațiile care vor construi societatea de mâine.

Școala Centrală Câmpina este mai mult decât un spațiu destinat învățării; este o comunitate vie, în care fiecare om contribuie la formarea viitorului. Aici, profesorii și compartimentul financiar-contabil nu acționează separat, ci împărtășesc aceeași misiune: aceea de a crea un mediu educațional sigur, echitabil și stimulat, în care fiecare elev să aibă șansa de a-și descoperi potențialul și de a-și construi propriul drum. În cele din urmă, adevărata performanță a unei școli nu se măsoară doar în rezultate academice, ci și în calitatea relațiilor dintre oamenii care îi dau viață. Atunci când profesionalismul se îmbină cu respectul, iar responsabilitatea cu spiritul de echipă, educația devine mai mult decât un proces de transmitere a cunoștințelor – devine un act de construire a viitorului. Iar la Școala Centrală Câmpina, acest



viitor se clădește în fiecare zi prin munca discretă, dar valoroasă, a unei echipe unite, dedicate în totalitate elevilor și valorilor autentice ale educației.

„O școală unită formează oameni puternici. Iar acolo unde există colaborare, respect și responsabilitate, educația își îndeplinește cu adevărat misiunea.”

Bibliografie:

Ministerul Educației. (2023). *Legea învățământului preuniversitar nr. 198/2023*. Monitorul Oficial al României, Partea I, nr. 613/2023.

Ministerul Finanțelor. (2005). *Ordinul nr. 1917/2005 pentru aprobarea Normelor metodologice privind organizarea și conducerea contabilității instituțiilor publice, Planul de conturi pentru instituțiile publice și instrucțiunile de aplicare a acestuia*, cu modificările și completările ulterioare.

Parlamentul României. (2002). *Legea nr. 500/2002 privind finanțele publice*, republicată, cu modificările și completările ulterioare.

Parlamentul României. (1991). *Legea contabilității nr. 82/1991*, republicată, cu modificările și completările ulterioare.

Cerghit, I. (2022). *Sisteme de instruire alternative și complementare. Structuri, stiluri și strategii*. Editura Polirom.

Cucoș, C. (2014). *Pedagogie* (ediția a III-a). Editura Polirom.

Iucu, R. B. (2006). *Managementul clasei de elevi*. Editura Polirom.

Joița, E. (2000). *Management educațional*. Editura Polirom.

Păun, E. (1999). *Școala – abordare sociopedagogică*. Editura Polirom.

Senge, P. M. (2006). *The Fifth Discipline: The Art and Practice of the Learning Organization* (Rev. ed.). Doubleday.

UNESCO. (2021). *Reimagining Our Futures Together: A New Social Contract for Education*. UNESCO Publishing.



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.

ZEN- Zâmbește, Educă-te