

EDIȚIA TOAMNĂ-IARNĂ 2025

# ABSTRACT

ISSN - 2784-3734

L 2784-3734

**22 Articole  
din diverse  
domenii**



# CUPRINS

1. *Orice început are și un sfârșit. Finalul proiectului „Verde Citadin-ediția 3” la D.D. - Pag. 3*
2. *NOIEMBRIE - Pag. 4*
3. *Toamna în oraș - Pag. 5*
4. *O experiență memorabilă la Târgul de carte „Gaudeamus” - Pag. 6*
5. *Balul bobocilor 2025 – o experiență pe care merită să o trăiești - Pag. 7*
6. *Echitația în viața unui adolescent - Pag. 8*
7. *Povestea mea - Pag. 9*
8. *Presiunea de pe Social Media. De ce ne afectează mai mult decât credem? - Pag. 10*
9. *Filme și seriale pentru adolescenți - Pag. 11*
10. *CE ÎNSEAMNĂ SĂ FII VOLUNTAR? - Pag. 13*
11. *HANDBAL - Pag. 14*
12. *VIAȚA UNUI SPORTIV - Pag. 16*
13. *Jocul preferat: Badminton - Pag. 18*
14. *LEGENDELE ALE SPORTULUI - PHIL TAYLOR - Pag. 19*
15. *Cupa Mondială 2022 – un eveniment deosebit din timpul toamnei și al iernii - Pag. 20*
16. *Iarna între mit și mister: superstiții care încă ne urmăresc - Pag. 21*
17. *Povestea Crăciunului - Pag. 22*
18. *Viziunea unui elev de clasa a XII-a - Pag. 23*
19. *Viziunea elevilor de clasa a XII-a despre a deveni majori - Pag. 25*
20. *Viziunea unui elevului de clasa a XII-a asupra lumii de azi - Pag. 26*
21. *Viziunea elevului de clasa a XII-a asupra tehnologiei avansate și Inteligenței Artificiale - Pag. 27*
22. *Războiul Rece în America - Pag. 28*
23. *Desen de iarnă - Pag. 29*
24. *Desen de iarnă - Pag. 30*

# Orice început are și un sfârșit

## Finalul proiectului „Verde Citadin-ediția 3” la D.D.

Mariana Doicu

Elevii și profesorii de la Liceul Tehnologic „Dimitru Dumitrescu” din orașul Buftea s-au bucurat de participarea activă în cadrul proiectului VERDE CITADIN- editia 3, care a fost implementat de Asociația CSR Nest și Cu ochii pe verde, finanțat de Platforma de mediu pentru București - program strategic susținut de Centrul de tehnologie al Deutsche Bank din București și inițiat de Fundația Comunitară București și ING Bank. Coordonatoarea proiectului, Lavinia Anton, a fost eleva liceului și din dorința de a oferi o parte din propria experiență acumulată în cadrul numeroaselor proiecte a dorit să implice cadrele didactice și elevii în derularea proiectului care a avut la bază valorificarea spațiului verde pentru relaxare și totodată de învățare în natură. Proiectul s-a derulat pe parcursul a 12 luni în anul 2025 și a reușit să se dovedească a fi unul de succes. Aproximativ 200 de voluntari din cadrul liceului au fost implicați în activități de amenajare a spațiului verde care a avut ca rezultat utilizarea a cca. 100 mp. pentru Grădina de ploaie, cca. 200 mp. pentru zona de relaxare, învățare și socializare prin alei semi-permeabile pentru Grădina pedagogică, amenajarea unei zone verzi de cca. 30 mp prin permeabilizarea unei suprafețe betonate și plantarea de arbori și plante perene și totodată amenajarea și accesibilizarea unei zone de cca. 100 mp. pentru grădina de relaxare cu bănci, pergole, plante cățărătoare pentru realizarea unei zone verzi pentru umbră, relaxare și socializare. Din imaginile de mai jos, realizate de Lavinia Anton, se pot vedea zonele inițiale și rezultatele obținute la finalul proiectului.



GRĂDINĂ PEDAGOGICĂ



GRĂDINĂ PERMEABILĂ



GRĂDINĂ DE PLOAIE



GRĂDINĂ DE RELAXARE

# NOIEMBRIE

Voicu Mihaela-Cristina, Clasa a X-a F1

Toamna, un anotimp în care natura se schimbă treptat, oferind astfel un tablou inedit, ca de poveste, plin de culori felurite. Perioada din an în care frunzele multicolore se împrăstie formând covoare foșnitoare și copacii care, cândva erau încărcăți, rămân dezveliți și părăsiți de păsările călătoare care au plecat spre locuri mai calde, dar dornice de a reveni în primăvară. Printre adierile vântului, plin de melancolie, în parcurile tot mai reci, copiii îmbujorați se bucură de frumusețea naturii, dornici să experimenteze și să se bucure de viață. Frigul și ploile își vor face simțită prezența din ce în ce mai mult, iar oamenii se vor retrage la căldură, așteptând iarna care este tot mai aproape.

Viața este frumoasă și merită trăită din plin, indiferent de anotimpul în care ne aflăm!





## Toamna în oraș

*de Francesca-Maria Andronic, Clasa a X-a I2*

Frunzele cad peste stradă, încet,  
Și par că vor să-mi spună ceva,  
Că vine toamna, tot mai discret,  
Și că încet lumea se va schimba.

Un vânt ușor trece pe lângă mine,  
Și-mi amintește că vara s-a dus,  
Iar norii mari, albi ca de pâine,  
Se strâng încet sub cerul supus.

Orașul e altul în fiecare zi,  
Mai rece, dar parcă mai blând,  
Iar toamna mă face mereu să gândesc  
La cât de repede trece oricând.

# O experiență memorabilă la Târgul de carte „Gaudeamus”

Alexandra Tudor, Clasa a X-a F1

Pe 4 decembrie 2025, am avut ocazia să particip la Târgul de carte „Gaudeamus” de la Romexpo, un eveniment pe care îl așteptam demult. Atmosfera, încă de la intrare, a fost una rafinată și primitoare, caracteristică întâlnirilor dedicate pasionaților de lectură. Vizitatori de toate vârstele răsfoiau volume, discutau cu editorii și analizau titlurile expuse, creând un cadru cultural viu și dinamic. Spațiile expoziționale au fost organizate cu grijă, fiecare editură prezentându-și noutățile editoriale, colecțiile tematice și ofertele speciale. Mi-a atras atenția modul profesional în care au fost aranjate standurile, concepute astfel încât să invite publicul la explorare și descoperire. M-am simțit transportată într-un univers al ideilor și al dialogului cultural, unde timpul părea să treacă mai lent. Un moment deosebit al vizitei mele a fost întâlnirea cu mai mulți autori români contemporani, prezenți pentru sesiuni de autografe și discuții cu cititorii. Am apreciat deschiderea și eleganța lor în dialog, care au oferit o perspectivă valoroasă asupra procesului creativ și a muncii din spatele fiecărui volum. Am asistat și la prezentări de carte și la scurte conferințe susținute în diferite puncte ale târgului. Fiecare eveniment aducea în prim-plan o temă interesantă și o abordare originală, contribuind la diversitatea și prestigiul manifestării. Energia participanților și respectul pentru cultură au creat un cadru deopotrivă profesionist și inspirațional. Desigur, nu am putut părăsi evenimentul fără a achiziționa câteva titluri. Varietatea ofertelor și prețurile accesibile au făcut selecția plăcută, deși deloc ușoară.

În ansamblu, participarea la Târgul de carte „Gaudeamus” de la Romexpo a reprezentat o experiență valoroasă și memorabilă. Am revenit acasă nu doar cu cărți noi, ci și cu o motivație reînnoită pentru lectură și cu sentimentul că am luat parte la un eveniment cultural de înaltă calitate.



# **Balul bobocilor 2025 – o experiență pe care merită să o trăiești**

*Steliana-Maria Costache, Clasa a X-a F1*

Balul bobocilor de la Liceul Tehnologic „Dimitru Dumitrescu” este mai mult decât un simplu eveniment școlar – este o experiență memorabilă, pe care fiecare elev ar trebui să o trăiască măcar o dată. Este momentul în care bobocii își fac debutul, își arată curajul, creativitatea și talentul, iar publicul se bucură de un spectacol plin de energie, emoție și distracție.

Momentele pregătite de boboci au fost variate și surprinzătoare: dansuri spectaculoase, talente personale și momente amuzante care ne-au făcut să uităm complet de timpul petrecut pe scaun, urmărindu-i cu atenție. Am râs, am fost fascinați și, cel mai important, ne-am simțit cu adevărat bine. Unele momente sportive ne-au impresionat prin mișcărilor bine executate și prin energia transmisă, demonstrând implicarea și pasiunea participanților.

Evenimentul a început la ora 17:00, când participanții și invitații au primit brățările, și s-a încheiat la 00:00, timp în care distracția nu s-a oprit nicio clipă. Muzica a fost aleasă astfel încât să fie pe placul tuturor, incluzând melodii din diferite genuri, potrivite pentru toate gusturile. De asemenea, mâncarea și băuturile oferite – sucuri, cafele și alte gustări – au fost excelente, oferindu-ne energia necesară pentru a dansa și a ne bucura din plin de seară.

Indiferent de vârstă, toți cei prezenți au dansat și s-au distrat, iar acest lucru spune multe despre atmosfera creată la Balul bobocilor 2025. A fost un eveniment care a unit elevii, a creat amintiri frumoase și a lăsat în urmă nu doar suveniruri fizice, precum biletul sau brățara, ci și amintiri de neuitat.

Dacă citești acest articol și te gândești să alegi Liceul Tehnologic „Dimitru Dumitrescu”, trebuie să știi că, pe lângă orele serioase și educația de calitate oferită aici, există și astfel de momente speciale, care îți fac anii de liceu mai frumoși. Dacă ești doar curios cum a fost balul, poate anul viitor vei lua parte și tu la această experiență. Iar dacă ai participat deja, nu uita să îți împărtășești experiența cu cât mai mulți prieteni – amintirile frumoase merită împărtășite.



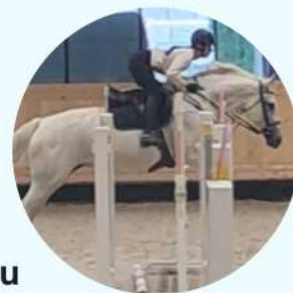
# Echitația în viața unui adolescent

Alexandra-Maria Popa, Clasa a X-a F1 / Alesia Iordache, Clasa a IX-a F2

Acest sport este unul complex, care necesită multă implicare, multe antrenamente și de asemenea, o legătură între cal și călăreț. Complexitatea acestui sport nu poate fi explicată prin cuvinte.

Prin viața unui călăreț trec antrenamente impecabile, concursuri câștigate și cai frumoși, dar și antrenamente grele, cu greșeli, concursuri cu rezultate mai puțin bune sau eliminări, cai dificili și căzături. Fiecare eșec poate demoraliza un călăreț în cele mai groaznice moduri posibile, chiar dacă este sau nu vina acestuia. Pe lângă faptul că este un sport care te obosește atât fizic cât și psihic și mental, este un sport extraordinar, plin de momente frumoase și speciale de care nu ai parte în viața de zi cu zi.

Prin intermediul echitației am reușit să o cunosc pe Alesia acum 6 ani. Ea este mai mult ca o prietenă pentru mine, este mai mult ca o sora din altă mamă. Ne-am cunoscut când eu de abia mă reapucasem de echitație după o pauză de aproximativ 4 ani, iar de atunci suntem de nedespărțit. Chiar dacă nu am vorbit foarte mult când nu eram la cai și după ce m-am mutat de la acel centru, ea m-a susținut în cele mai grele momente ale mele - când îmi era frica să sar, când simțeam că nu sunt îndeajuns de bună pentru a călări și multe alte situații de acest gen. La rândul meu, am fost alături de ea când simțea aceleași emoții.



Amândouă ne antrenăm în aceeași disciplină: sărituri peste obstacole, unde adrenalina și tehnica domină. Această latură a sportului ne-a învățat cât de important este să stai și să aștepti să vină obstacolul la tine. Înseamnă să abordezi liniștit obstacolul, fără să te agiți sau să schimbi ritmul calului, aspectul de a sta și a aștepta este foarte important și în viața de zi cu zi: nu te repezi să faci anumite decizii și lucruri - așteaptă, gândește-te bine înainte!



Concursurile sunt o complexitate extraordinară, de la dificilele parcurșuri până la organizarea înainte de proba. Probele sunt de la înălțimea obstacolelor de 70 cm până la 130 cm sau chiar 190 cm, dificultatea variază în funcție de cel care face parcurșurile și înălțimea lor. În calitate de concurent, trebuie să te organizezi foarte bine, trebuie să știi ce număr ești pe lista de start, când se face recunoașterea la parcurș și cel mai important este timpul înainte de intrarea pe parcurș să ieși cu calul la încălzire pentru a avea o încălzire corectă.



Sunt foarte multe aspecte și lucruri pe care le putem spune despre acest sport, dar unul dintre cele mai importante este că prin echitație se pot forma prietenii minunate și că ai ocazia de a întâlni persoane noi tot timpul. Noi iubim acest sport și suntem de-a dreptul recunoscătoare că am avut ocazia să ne împrietenim și să ajungem să fim în același liceu după ani buni de când ne-am împrietenit. Vă recomandăm cu drag să încercați acest sport, chiar dacă este vorba de o simplă plimbare pe cal și poate să simțiți ce îl face atât de special pentru noi!



# Povestea mea

Petruș-Gabriel-Mihai Semeniuc, Clasa a X-a I2



Totul a început încă din primii mei ani de viață. Eram un copil mic, care nu știa ce îi va predestina viitorul. Copilăria mea a fost la țară, între animale, în special păsări, crescând și învățând despre ele. Fiecare animal ascundea o poveste și o povață pe care nu o știam, dar voiam să o descopăr. Încă de la o vârstă foarte fragedă am avut propriile mele animale. Am învățat că se numesc animale de companie sau de consum după ce îmi deveniseră prieteni. Fiind mic, nu acceptam să li se sfârșească viața, dar cu timpul părinții mei mi-au explicat cum stau lucrurile, iar eu m-am acomodat cu ideea transmisă. Pe parcursul creșterii mele, dragul și iubirea față de animale pe lângă faptul că au devenit mai puternice ce devenise pasiune. Îmi doream din ce în ce mai multe. Eram destul de mic când am învățat să le înmulțesc, și nu știam riscurile. Se înmulțeau ușor, însă creșterea lor era aproape imposibilă. Nu înțelegeam încă rostul lor; reușeau doar să prindă viață, însă nu trăiau foarte mult. Acest aspect m-a pus pe gânduri și m-am interesat. Am descoperit mai multe probleme: o problemă era hrana; o altă problemă era temperatura; iar în apă trebuiau puse vitamine în primele zile. Cu timpul, am învățat. Toate lucrurile care mi se păreau grele, acum mi se par foarte simple. Am început să îi înmulțesc folosind incubatoare. Procedurile sunt simple, dar începutul a fost, și de data aceasta, mai greu. De-a lungul anilor învățam tot mai mult, prindeam experiență și începeam să mă pricep din ce în ce mai bine. În prezent, tot un copil sunt, dar am gândirea mai limpede și mai bună ca niciodată. Această pasiune mă face să îmi văd viitorul ca inginer zootehnist. Bineînțeles, înainte de această viziune m-am văzut și altceva, dar întotdeauna trebuie să fii deschis înclinațiilor, oamenilor și aventurilor. Fiecare dintre ele te ajută nu mereu constructiv, dar te ajută să vezi ce ai făcut greșit sau unde ai făcut bine și unde este loc de mai bine. Sunt azi în fața acestei dorințe nu doar prin meritul meu, ci și al părinților, care mereu au știut să îmi dea un sfat și să mă învețe. Poate nu i-am ascultat mereu, dar uneori mi-a părut rău că nu i-am ascultat. Am învățat să îmi asum toate greșelile, am învățat să-mi împărtășesc reușitele cu cei apropiați și, cel mai important, am reușit să mă bucur în liniște de evoluția mea. Poate că această dorință este doar pentru o perioadă, sau poate nu. Important este să faci ceea ce simți pe moment, altfel vei rămâne cu regretul neîncercării.

Întotdeauna, orice ți-ai dori să faci, fă-o cu suflet! Gândește-te mai întâi la ce îți dorești tu și apoi la ce îți doresc ceilalți de la tine. Fii fericit și mulțumit cu cine ești și cu cine vrei să devii!

# Presiunea de pe Social Media

## De ce ne afectează mai mult decât credem?

Raluca Anghel, Clasa a IX-a F2

În fiecare zi, deschidem Instagram, TikTok sau Snapchat și vedem vieți care par perfecte: corpuri fără defecte, outfituri scumpe, relații ideale, camere impecabile și o fericire constantă. Realitatea? De cele mai multe ori, e doar o selecție atentă din cele mai bune 2% ale cuiva. Restul nu se vede. Pentru mulți adolescenți, social media a devenit o oglindă care ne arată ce nu suntem, în loc să ne arate cât valorăm cu adevărat.

Comparăm notele, corpul, banii, relațiile și chiar popularitatea și fără să ne dăm seama, începem să credem că nu suntem „destul de buni”. De ce ne apasă atât de mult? Algoritmii promovează perfecțiunea, nu realitatea. Asta poate crea anxietate și presiunea de a arăta mereu impecabil. Frica de a rata ceva (FOMO) ne face să stăm online chiar și când suntem oboșiți. Validarea prin like-uri devine o măsură a valorii personale. Dacă un clip nu „rupe”, simțim că nici noi nu „rădem”. Comentariile răutăcioase se țin minte mai mult decât toate laudele. Ce nu se vede în spatele postărilor. În spatele unei poze perfecte stau filtre, lumini, zeci de încercări și uneori chiar editări profesionale. Nimeni nu postează lacrimile din baie, certurile de acasă, stresul pentru școală sau momentele de nesiguranță. Toți avem zile proaste—doar că nu apar pe feed. Cum poți avea o relație sănătoasă cu social media? Păstrează limite: nu trebuie să fii disponibil 24/7. Urmează oameni care te inspiră, nu care te apasă. Fă pauze regulate: creierul are nevoie să respire fără notificări. Compară-te cu versiunea ta de ieri, nu cu pozele altora. Ține minte: Ești mai mult decât ceea ce crezi. Tot ce vezi în tine acum e doar începutul. Nu te subevaluează, ești unic și nu există nimeni identic cu tine!



# Filme și seriale pentru adolescenți

Andreea-Florentina Udriou, Clasa a IX-a F2

## 1. *To All the Boys I've Loved Before* (Toate tutele iubiților de altădată)

Gen: Romantic / Comedie

Lara Jean scrie scrisori secrete băieților de care s-a îndrăgostit, fără intenția de a le trimite vreodată. Dar într-o zi, scrisorile ajung la destinatari, iar viața ei se schimbă complet. Începe o relație falsă cu Peter Kavinsky, care devine treptat reală.



*To All the Boys I've Loved Before*

## 2. Toate părțile „Culpa Mea” (Culpa mía / Culpa Tuya / Culpa Nuestra)

Gen: Romantic / Dramă

Noah se mută cu mama ei în casa noului ei soț și îl cunoaște pe Nick, fratele vitreg rebel. Deși vin din lumi total diferite, între ei apare o pasiune puternică, dar periculoasă. Pe parcursul trilogiei, se confruntă cu secrete, gelozii, rivalități și traume din trecut.

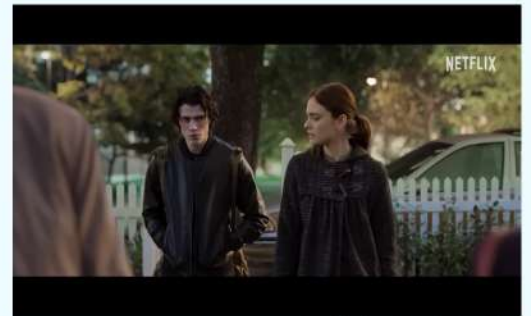


*Culpa Nuestra*

## 3. Făuritorul de lacrimi (Fabbricante di Lacrime)

Gen: Romantic / Dramatic

Doi orfani, Nica și Rigel, crescute într-un orfelinat sever, ajung ulterior în aceeași familie adoptivă. Relația lor evoluează de la tensiune la iubire profundă, dar trecutul și suferințele lor îi urmăresc, punându-le sentimentele la încercare.



*Fabbricante di Lacrime*



*Maston Hall*

## 4. Maston Hall

Gen: Dramă / Liceu

Povestea urmărește un grup de elevi de la un colegiu de elită, unde presiunea performanței, secretele și tensiunile sociale duc la conflicte majore. Serialul explorează viața adolescentină într-un mediu academic strict, cu prietenii complicate și probleme reale.

## 5. Vara în care am devenit frumoasă (The Summer I Turned Pretty)

Gen: Romantic / Dramă

Belly își petrece verile la casa de vacanță a prietenilor de familie și se trezește prinsă într-un triunghi amoros între cei doi frați, Conrad și Jeremiah. Serialul explorează maturizarea, primele iubiri și răsfirarea emoțiilor într-o vară plină de schimbări.



*The Summer I Turned Pretty*

## 6. *Ginny & Georgia*

Gen: Dramă / Comedie

Ginny, o adolescentă de 15 ani, și mama ei tânără, Georgia, se mută într-un oraș nou pentru un nou început. Ginny încearcă să-și găsească locul la școală, în timp ce Georgia ascunde secrete întunecate. Serialul îmbină drama de familie, iubirea și misterul.



*Ginny & Georgia*

## 7. *Viața mea cu băieții Walter (My Life with the Walter Boys)*

Gen: Romantic / Dramă / Familie

După o tragedie, Jackie se mută într-o fermă unde locuiește o familie numeroasă, cu mulți băieți. Aici descoperă noi prietenii, provocări și un triunghi amoros complicat, totul într-un mediu complet diferit de cel cu care era obișnuită.



*My Life with the Walter Boys*

# CE ÎNSEAMNĂ SĂ FII VOLUNTAR?

Larisa Dumitrache, Clasa a X-a I2

Totul a început în februarie, luna în care a nins de ziceai că vine Polul Nord peste oraș. Eu tocmai devenisem voluntar într-un program de pregătire SMURD. Visul meu era să învăț să acord primul ajutor și să fiu utilă în situații reale, dar ca să pășești în lumea asta, nu te aruncă nimeni direct pe teren. Mai întâi treci prin cursuri serioase cu profesorul coordonator, iar în cazul meu, domnul Irinel. Un om calm, atent și foarte pasionat, dar care știa să ne țină din scurt când era vorba de disciplină. La cursuri am învățat tot: de la bandaje, resuscitare, până la cum să te miști rapid în situații de criză. După ce am terminat instrucția, am primit și echipamentul: exact ca cei de la SMURD, roșu, vizibil, pregătit pentru orice. Mă simțeam ca într-un film de acțiune. Echipajul nostru avea propria ambulanță alocată, iar în echipă eram: domnul Irinel, două fete (inclusiv eu) și doi băieți. Printre ei, colegul meu Ionuț cu trei ani mai mare, glumeț, dar foarte bun în situații tensionate. Și cu asta, eram gata pentru teren.

## Prima intervenție

Într-o dimineață friguroasă de februarie, în timp ce ninge, am primit un apel: „O bătrânică a alunecat în fața blocului și are nevoie de ajutor!” Ne mobilizăm imediat. Doar că drumul era complet blocat de zăpadă, ambulanța nu putea avansa nici cu rugăciuni. Domnul Irinel analizează situația. Eu mă uit la Ionuț. Ionuț se uită la mine. Și atunci el vine cu ideea vieții lui:

– Luăm sania! O tragem noi până la bloc!

Domnul Irinel oftează adânc, dar cum situația cerea improvizație... acceptă.

Așa că plecăm în misiune ca trei supereroi de iarnă: eu în față, Ionuț împingând sania, iar domnul Irinel încercând să-și păstreze demnitatea pe gheață. Ajungem în fața blocului, unde o bătrânică stătea pe jos, perfect liniștită.

– Buna ziua, sunteți rănită? o întreb eu.

– Nu, dragă... doar n-am mai reușit să mă ridic. Dar voi... cu sania aia ce faceți?

Ionuț, foarte serios:

– Transport medical alternativ.

Domnul Irinel deja își freca fruntea.

Când să o ridicăm, un vecin entuziasmat se grăbește să ne ajute. Doar că alunecă, se duce în spate și... aterizează fix în sanie, care pornește la vale. Ionuț fuge după el. Eu fug după Ionuț. Domnul Irinel... încearcă să fugă, dar alunecă încet ca într-un film mut. Între timp, bătrânica râde atât de tare încât aproape uitase că are nevoie de ajutor.

– Dragii mei, asta e cea mai frumoasă zi din iarna asta!

După ce recuperăm sania și vecinul, revenim și o ajutăm pe doamna să se ridice. A fost cooperantă, veselă și absolut încântată de spectacol.

## Ce am învățat?

Când ne-am întors la ambulanță, eram plini de zăpadă, roșii în obraji și râdeam de nici nu mai puteam vorbi. Și atunci mi-am dat seama de ceva important:

În voluntariat, mai ales iarna, nu trebuie să te aștepti la absolut nimic anume. Poți avea intervenții serioase, poți avea momente emoționante... sau poți alerga după o sanie scăpată cu un vecin în ea. Dar tocmai asta e frumusețea experienței: fiecare zi îți aduce ceva nou, real, sincer și plin de viață.

Și dacă mă întrebi pe mine... m-aș întoarce oricând pe teren. Aș face voluntariat în fiecare zi, dacă mi-ar permite timpul, pentru că fiecare intervenție, oricât de imprevizibilă ar fi, te învață ceva despre oameni și despre tine.



# HANDBAL Cristina Toma, Clasa a IX-a F2



Jucat într-o viteză amețitoare, un meci de handbal arată ca un haos controlat, dar handbalul e simplu. Iată de ce. Pe scurt, întregul joc poate fi înghesuit în doar câteva vorbe: 14 sportivi împărțiți în două echipe (șase jucători de câmp și un portar) aleargă de-a lungul și latul terenului cu un scop precis: să arunce mingea în poarta adversă. Ți-am spus că-i simplu! Dar apoi vin toate celelalte lucruri care - odată înțelese - te transformă în fan implicat. Și gălăgios.

## POSTURI

**PORTAR:** Se spune - și nu de pomană - că un portar aflat în zi de grație îți poate câștiga meciul și asta pentru că portarul de handbal este mereu în mijlocul acțiunii: în timpul unui joc, el are de apărat peste 40-50 de aruncări, multe dintre ele năprasnice.



**INTER:** Cei doi interii sunt gurile de tun ale fiecărei echipe: nimeni nu trage mai mult și mai puternic la poartă, nimeni nu marchează mai des de la distanță, dar interul își împarte mereu atenția între poartă - pe care trebuie să o amenințe.

**PIVOT:** Tare pe picioare, agil și bățaios, pivotul este mereu în contact cu apărătorii adversi. Ca un ghimpe așezat în mijlocul defensivei, pivotul se luptă atât pentru minge, cât și pentru spațiu, iar asta îl transformă în cel mai faultat jucător de pe teren. Dar nici el nu va rămâne dator...cu cât este mai bun un pivot, cu atât mai creativ va fi atacul echipei sale după fiecare meci, pivotul poartă urmele fizice ale luptelor din teren.



**CENTRU:** Mintea limpede a fiecărei echipe, centrul - sau coordonatorul de joc - este de obicei prelungirea antrenorului în teren: el alege cele mai multe scheme ofensive, el are cea mai mare libertate de mișcare, de el depind, în mare măsură, creativitatea din atac și colaborarea din apărare. centrul trebuie să aibă o înțelegere complexă a jocului de handbal principalul lui rol e să îi pună în evidență pe ceilalți.



## REGULI

Dacă posturile sunt destul de clare, multitudinea schemelor de joc și a procedeeelor de depășire, pasare sau aruncare fac ca handbalul să fie jucat în jurul unui stufos set de reguli:

**PAȘI** - nimeni nu are voie să facă mai mult de trei pași cu mingea în mână.

**DUBLU DRIBLING** - dacă jucătorul bate mingea, se oprește, apoi bate din nou mingea, va fi sancționat cu dublu dribbling.

**PICIOR** - jucătorii nu pot atinge mingea cu piciorul.

**JOC PASIV** - dacă arbitrii au senzația că echipa din atac nu atacă poarta, se va dicta joc pasiv, iar mingea va trece la adversari.

**ȘAPTE METRI** - orice fault care oprește adversarul într-o poziție clară de gol este penalizat cu o aruncare de la linia de 7 metri. Nu este nevoie de un fault dur: este de ajuns ca apărătorul să calce semicercul de șase metri în momentul blocajului. Fiecare echipă/antrenor are dreptul la trei timeout-uri pe meci: cel mult două în fiecare repriză și doar unul în ultimele 5 minute de joc.



*Aruncarea de la 7m*

# VIAȚA UNUI SPORTIV

Adelina-Elena Cadinoiu, Clasa a IX-a F2

Sportul este vital în viața omului. Acesta este singurul mod prin care poți fi cu adevărat sănătos, mai ales în combinație cu o alimentație și alte obiceiuri sănătoase. Indiferent de vârstă, activitatea fizică este necesară pentru sănătate, așa că iată care este importanța sportului la orice vârstă și ce beneficii fizice derivă de aici:

- importanța sportului în viața copiilor: întărește mușchii și oasele, dezvoltă flexibilitatea, echilibrul și rezistența, formează postura corectă și creșterea imunității;
- rolul sportului în viața adolescenților: modelează și menține corpul, arde grăsimile, dezvoltă armonios aparatului locomotor, îmbunătățește circulația sangvină, menține puterea mușchilor și oaselor;
- sportul este util pentru vârstnici: menține sau redă mobilitatea oaselor, întărește mușchii, îmbunătățește circulația sângelui și respirația, menține fermitatea.



Pe lângă aceste beneficii fizice, există și o serie de avantaje psihice care provin din practicarea sportului în viața de zi cu zi:

- dezvoltarea abilității de concentrare;
- creșterea abilității de lucru în echipă;
- tratează stările negative ale psihicului, cum ar fi anxietatea și depresia;
- dezvoltarea spiritului de fair play;
- creșterea încrederii de sine;
- dezvoltarea abilităților sociale;
- dezvoltarea capacității de auto-disciplinare;
- formează motivația, ambiția și angajamentului pe termen lung;
- creșterea abilităților competitive.

Viața unui copil care face sport de performanță este diferită de viața unui copil care nu face sport. În timp ce alți copii sunt în parc, la joacă, la plimbare etc., copilul sportiv petrece zilnic ore întregi în sala de sport, deoarece angajamentul și pasiunea față de sport înseamnă un angajament de 365 de zile din partea sportivilor dornici în obținerea celei mai bune performanțe a lor. Mulți sportivi își petrec ziua de naștere în sala de sport antrenându-se, sau cum e fost cazul meu anul acesta luptând la Campionatul European de Kempo din Spania. Sportivii de performanță își stabilesc vacanțele în funcție de campionate, concursuri sau antrenamente, nu pot participa tot timpul la activitățile la care vor să participe, ratează petreceri, tabere etc. Dar nimic din toate aceste lucruri nu contează, dacă îți place ceea ce faci și toate acestea devin un ritual obișnuit în viața ta.



Vacanțele nu întrerup munca atunci când ești sportiv. Astfel că sportivii dedicați, sunt cei care participă atât la vacanță, cât și participă activ la sportul lor în timp ce sunt plecați.

Există și sportivi ce ar renunța la două săptămâni de vacanță, dacă le-ar permite în acest timp să se antreneze, limitând perioada de vacanță la zilele de final de săptămână făcând excursii sau petrecând timp de bună calitate cu familia, fiindcă este nevoie și de acest timp evitând "supraîncărcarea". Deoarece un sportiv de performanță nu are foarte mult timp liber, nu are nici foarte mulți prieteni și astfel, prietenii lui vor deveni colegii de antrenament și colegii de clasă, maximizând astfel timpul alocat pentru sportul său. Foarte importante sunt mini-vacanțele cu colegii de antrenament, unde se pot cunoaște mai bine.

Pentru a înțelege beneficiile unei alimentații sănătoase este nevoie de o acceptare mentală a "efortului" de a renunța la mâncarea nesănătoasă și stabili un parcurs normal al performanței. Sportivii trebuie să-și dea seama că este nevoie de sacrificiu pentru a se alimenta constant ca un campion, iar acest lucru de cele mai multe ori explicat de către antrenorul său și respectat acasă de părinți. Cu siguranță, nu toți părinții au posibilitatea de a asigura un regim alimentar 100% sănătos, datorită timpului petrecut la serviciu sau din dorința de a nu fi considerat "rău" în relația cu copilul său, dar asta nu înseamnă că nu trebuie încercată maximizarea șanselor lui de a performa. Un copil care face sport de performanță trebuie să înțeleagă că nu este la fel ca ceilalți și este bine, chiar necesar pentru el să nu mănânce fast-food, dulciuri multe sau alte alimente nesănătoase.

Maximizarea timpului este totul pentru sportivi. Aproape două treimi din sportivii ce își doresc să performeze la nivel înalt, se trezesc înainte de ora 06:00 dimineața pentru a asigura timpul necesar pentru sportul lor în funcție de rezultatele obținute, o parte din aceștia se ridică din pat chiar și înainte de ora 04:00 dimineața pentru a fi prezenți la antrenamente individuale. Trezirea devreme a unui sportiv creează însă o stare de oboseală acumulată și cu activitatea zilnică (social, educație, etc.), de aceea este important să își organizeze timpul astfel încât să se și odihnească astfel încât să își mențină sau chiar să își depășească performanțele. Pentru a excela ca sportiv, acesta este poate cel mai important element de care trebuie să ținem cont. În loc să te concentrezi pe jocuri video, plimbări în magazine și petrecând timp inactiv cu amicii, sportivul se sacrifică petrecând timp pentru repetiții mentale. Sportivul trebuie să accepte să își facă timp pentru a vizualiza exercițiile lucrate, elementele/procedeele învățate, efortul pe care îl are de făcut, și nu în ultimul rând, câștigul pe teren (nu victoria finală neapărat, ci poate fi și depășirea unui adversar puternic). Pentru aceasta, în mare parte este nevoie de somnul necesar ce aduce stabilitate și capacitate în canalizarea sportivului asupra efortului mental. Cu siguranță, un sportiv are nevoie de utilizarea timpului de efort mental cu înțelepciune, implicându-se și în activități distractive sau creindu-și pasiuni ce nu au legătură neapărat cu sportul său, echilibrând astfel solicitarea mentală dintre sport și nevoia socială.



Școala joacă un rol foarte important în viața sportivilor. Antrenorul nostru ne spune tot timpul: mai întâi școala și apoi antrenamentele. Nu se poate una fără alta, cel puțin nu la noi! Indiferent câte antrenamente am sau am avut nu am neglijat niciodată școala. Cel mai bun exemplu: în clasa a -VIII-a programul meu începea zilnic la ora 08:00 și se încheia la ora 22:00 (meditații, școala, antrenament). Nu pot să spun că a fost ușor, dar pot spune că a meritat deoarece la final am reușit să intru la liceu și la profilul la care am vrut și am reușit și pe plan sportiv să obțin 3 titluri de campioană mondială și 4 titluri de campioană europeană la diferite probe de kempo. Toate acestea cu multe eforturi și sacrificii, dar când faci ceea ce îți dorești de la vârsta de 4 ani și la final porți cu mândrie pe umeri tricolorul României nimic nu este prea mult și merită orice sacrificiu.

# Jocul preferat: Badminton

Ana-Maria Ghiță, Clasa a IX-a F2



Badmintonul este un sport în care doi jucători sau două perechi de jucători joacă plasându-se fiecare de câte o parte a unui fileu care împarte terenul dreptunghiular în două jumătăți egale. Cei doi jucători sau două perechi câștigă puncte lovind un fluturaș (minge) cu racheta astfel încât acesta să treacă peste fileu și să aterizeze în terenul advers.

## REGULAMENT

### TERENUL DE JOC

Terenul de joc are mărimea de 13.40 m x 5.18 m la meciurile de simplu și de 13.40 m x 6.10 m la meciurile de dublu. Același teren este folosit și pentru meciurile de simplu și dublu, cu diferența că se trag niște linii despărțitoare vizibile. Terenul este împărțit în două părți egale de un fileu (plasă) cu înălțimea de 1,524m la mijloc și 1,55m la capete.

### JOCUL

Un arbitru ajutat de un arbitru la serviciu și 6 arbitri de linie, supraveghează meciul. Înaintea începerii jocului se realizează tragerea la sorți. Sportivul care câștigă are trei opțiuni de alegere: să servească, să primească serva sau terenul.

Un punct se pierde când fluturașul lovește plasa, cade în afara terenului de joc sau când se comit greșeli.

### GREȘELI

- fluturașul lovește sportivul
  - corpul sportivului sau racheta sportivului ating plasa
  - fluturașul atinge pământul înainte să treacă de plasă
  - fluturașul este lovit de două ori
  - serva este executată de deasupra taliei
  - unul dintre jucători lovește fluturașul în terenul advers
- După încheierea unui schimb de mingi, partea care a câștigat va avea un punct și va servi.

### REGULAMENT SERVĂ

- serva se face în diagonală,
- picioarele sportivului aflat la serviciu și ale primitivului trebuie să atingă amândouă pământul,
- la serviciu fluturașul se lovește astfel încât varful rachetei să fie îndreptat în jos iar punctul de impact al rachetei cu fluturașul să fie sub linia șoldului (creasta iliacă).
- serviciul nu trebuie să se facă deasupra taliei

Concursul se termină când sportivul (sportivii) câștigă două seturi de 21 puncte (la 21 egal se prelungeste pt. diferența de 2 puncte dar nu mai mult de 30).

Badmintonul este jocul meu preferat, deoarece ma pot juca împreună cu tatăl meu și prietena mea, în serile frumoase de vară.

## LEGENDELE ALE SPORTULUI - PHIL TAYLOR David Goajgă, Clasa a X-a I2



Puțini sportivi au reușit să domine un sport așa cum a făcut-o Phil Power Taylor în lumea darts-ului. Născut pe 13 august 1960, în Stoke-on-Trent, Anglia, Taylor a pornit de jos, fără bani, fără antrenori și fără infrastructură. Totuși, perseverența și controlul incredibil asupra aruncării l-au transformat în cel mai titrat jucător din istorie. Înainte de Taylor, darts-ul era văzut mai mult ca un joc de pub. După el, a devenit un fenomen global. Transmisiuni TV, turnee internaționale, contracte comerciale – toate au explodat odată cu ascensiunea sa. Practic, Taylor nu doar a jucat darts. A reinventat sportul.

Phil Taylor a adunat în palmares un record greu de egalat: 16 titluri de Campion Mondial. Pentru mulți, aceste cifre înseamnă doar statistică. Pentru lumea darts-ului, ele reprezintă dominație pură. Timp de trei decenii, Taylor a dominat sportul cu o precizie nemaivăzută, câștigând toate turneele majore. Impactul său asupra sportului a fost atât de mare, încât mulți jucători tineri recunosc că au început să joace darts după ce l-au văzut pe Taylor în acțiune.

În 2018, după o carieră de peste trei decenii, Taylor s-a retras din competițiile majore. Chiar și așa, când spui darts, spui Phil Taylor. Astăzi, „The Power” continuă să inspire și să apară la evenimente speciale, demonstrând că pasiunea pentru darts nu se stinge niciodată.

# Cupa Mondială 2022 – un eveniment deosebit din timpul toamnei și al iernii

Matei Gabriel, Clasa a X-a 12

O parte frumoasă a turneului a fost că multe meciuri se jucau chiar în timpul școlii. Uneori, profesorii ne lăseau să ne uităm la ele în pauze, iar alteleori chiar în ore. Toată clasa se aduna în jurul videoprojectorului, iar atmosfera era foarte frumoasă. Parcă uitam pentru câteva minute de teste și teme și ne bucuram împreună de fotbal.

Turneul a fost plin de surprize și meciuri frumoase, dar momentul cel mai important a fost finala dintre Argentina și Franța. A fost un meci dramatic, cu goluri multe și emoții puternice. Argentina a câștigat după loviturile de departajare, iar Lionel Messi a ridicat în sfârșit trofeul pe care și-l dorise de mult. Pentru mulți fani ai fotbalului, a fost finalul perfect.

Pe lângă meciurile spectaculoase, Cupa Mondială din 2022 a avut și un impact puternic asupra felului în care oamenii trăiau perioada respectivă. Chiar dacă era frig și se apropia iarna, orașele păreau mai animate în zilele cu meciuri. În cafenele, în mall-uri sau chiar în scările de bloc, oamenii vorbeau despre fotbal și își spuneau părerea despre echipe și jucători. Turneul a devenit un subiect comun care îi apropia pe oameni, chiar și pe cei care în mod normal nu erau interesați de sport. A fost o perioadă în care fotbalul a reușit să aducă multa energie și entuziasm într-un sezon care de obicei e mai liniștit.

Cupa Mondială 2022 a arătat că fotbalul poate aduce bucurie indiferent de anotimp. Deși era frig afară, meciurile au reușit să încălzească atmosfera și să aducă oamenii împreună. A fost un turneu pe care mulți îl vor ține minte tocmai pentru că s-a desfășurat în mijlocul toamnei și al iernii.



**FIFA WORLD CUP  
Qatar2022**

# Iarna între mit și mister: superstiții care încă ne urmăresc

Eduard-Ionuț Busuioc, Clasa a XII-a 12

Iarna a fost mereu anotimpul în care realitatea și magia par să se amestece. Când zilele se scurtează, iar nopțile devin tot mai lungi și tăcute, oamenii au simțit nevoia să explice lumea prin povești, semne și superstiții. Ele nu erau doar simple credințe, ci o formă de a înțelege frigul, întunericul și schimbările naturii. Astăzi, multe dintre aceste superstiții au rămas uitare prin podurile bunicilor, dar încă mai păstrează o frumusețe aparte.



## SUPERSTIȚII DESPRE PRIMA ZĂPADĂ

Prima ninsoare nu era văzută niciodată ca un fenomen obișnuit. Se spunea că dacă prima zăpadă cade pe neașteptate, anul următor va aduce schimbări mari – bune sau rele, în funcție de cât de liniștit ninge. Dacă fulgii erau mici și deși, era semn de noroc pentru casă și familie. În schimb, dacă prima zăpadă se topea imediat, oamenii credeau că primăvara va fi capricioasă, cu ploi și vreme schimbătoare.



## AJUNUL CRĂCIUNULUI – NOAPTEA ÎN CARE NIMIC NU SE ÎMPRUMUTĂ

Ajunul era considerat un moment delicat, în care orice gest putea influența norocul anului ce urma. De aceea, oamenii evitau să împrumute obiecte – „îți dai norocul din casă”, spuneau bătrânii. Fetele din sat puneau uneori o crenguță de măr într-un pahar cu apă; dacă aceasta înflorea până la Anul Nou, era semn de iubire sau măcar de o schimbare frumoasă în viața lor. Se mai credea și că spălatul hainelor în Ajun „spală liniștea” casei, așa că totul trebuia lăsat în ordine înainte de lăsarea serii.

## NOAPTEA DINTRE ANI – ÎNTRE SPERANȚĂ ȘI TEAMĂ

Considerată cea mai „magică” noapte a iernii, noaptea de Anul Nou venea cu propriile semne. Se spunea că animalele pot vorbi atunci, dar cine stă să le asculte atrage ghinionul. Primul care intra în casă după miezul nopții purta cu el un destin simbolic: dacă era bărbat, aducea prosperitate; dacă era femeie, aducea liniște, dar un an mai cumpătat. Până și soba putea fi un oracol: dacă trosnea des, veneau vești importante sau vizite neașteptate.

## SEMNE ALE NATURII ȘI ALE GERULUI

Iarna era citită ca o carte, iar natura oferea mesaje pentru cei care știau să le interpreteze. Dacă într-o noapte geroasă se auzeau bubuituri în pădure, însemna că lemnul „se crapă de frig”, iar iarna avea să fie lungă. Când fumul se lăsa în jos în loc să urce, era semn sigur de viscol sau ninsoare grea. Iar zăpada care scârțâie puternic sub picioare arăta că frigul „are dinți”, adică va ține mult.

## SUPERSTIȚII ALE CASEI ȘI ALE SPIRITULUI IERNII

Pentru a proteja casa în lunile întunecate, oamenii apelau la gesturi simbolice. Cenușa nu se arunca în zilele cu ger, ca să nu „arunci norocul afară”. Unele familii puneau la geam un fir de busuioc sau de usturoi ca să țină departe „frigul cel rău”, adică tot ceea ce putea afecta liniștea casei. În ultima noapte din an, lumânările aprinse la icoane nu aveau un rol religios strict, ci erau considerate o barieră împotriva spiritelor rătăcitoare ale iernii.



Chiar dacă lumea de astăzi ne oferă explicații științifice pentru fiecare fenomen natural, superstițiile iernii rămân o parte fascinantă a identității culturale. Ele ne arată cum trăiau oamenii cândva, ce temeri aveau, ce speranțe îi însoțeau și cum găseau sens într-un anotimp rece și uneori ostil. Fie că le privim ca pe povești sau ca pe bucăți de istorie, superstițiile de iarnă ne amintesc că magia nu a dispărut complet – încă se ascunde în fulgii de zăpadă, în gerul dimineții și în tradițiile pe care continuăm, conștient sau nu, să le păstrăm.

# Povestea Crăciunului

Maria-Luanda Ionescu, Clasa a X-a I2



Crăciunul, una dintre cele mai îndrăgite sărbători ale românilor, este încărcat de tradiții care dau farmec și sens acestei perioade. În România, pregătirile pentru Crăciun încep încă de la începutul lunii decembrie, când gospodăriile sunt împodobite cu luminițe, iar mirosul de cozonac și sarmale devine nelipsit. Unul dintre cele mai cunoscute obiceiuri este colindatul, practicat în special de copii, care merg din casă în casă pentru a aduce vestea Nașterii Domnului. Colindele românești, pline de emoție și spiritualitate, reușesc să păstreze vie legătura cu trecutul și să unească oamenii în spiritul bucuriei și al generozității.

O altă tradiție importantă este împodobirea bradului, care, deși nu are origini străvechi românești, a devenit o parte esențială a atmosferei de Crăciun. Bradul simbolizează viața, iar ornamentele colorate și luminițele creează un cadru magic în fiecare casă. De asemenea, mesele bogate sunt nelipsite: cozonacul, piftia, cârnații, sarmalele și friptura de porc sunt preparate clasice care aduc familia împreună.

Comparând zilele de astăzi cu perioada de acum câțiva ani, observăm atât continuități, cât și schimbări semnificative. Pe de o parte, multe dintre tradițiile vechi se păstrează, în special în zonele rurale, unde colindul, mersul cu Steaua sau aprinderea focului în Ajun sunt încă respectate cu sfințenie. Oamenii continuă să pună preț pe reuniunile de familie, iar simbolistica sărbătorii rămâne puternică.

Pe de altă parte, modernizarea și influențele culturale externe au schimbat modul în care trăim Crăciunul. Astăzi, mulți oameni cumpără cadouri online, petrec mai mult timp în centre comerciale sau își petrec sărbătorile în vacanțe, departe de casă. În trecut, pregătirile pentru Crăciun erau mai simple și mai orientate spre familie. Cozonacul se făcea acasă, colindele se cântau cu vocea, nu se ascultau doar de pe telefon, iar oamenii își făceau timp unii pentru alții fără grabă.

Cu toate acestea, chiar dacă tehnologia a schimbat felul în care ne raportăm la sărbători, esența Crăciunului rămâne aceeași: dorința de a fi împreună, de a dăru și de a primi bucurie. Tradițiile continuă să existe, adaptându-se vremurilor, dar păstrându-și rolul de a ne aduce aminte cine suntem și cât de important este să celebrăm cu sufletul deschis.



# Viziunea unui elev de clasa a XII-a

Gabriela Canelea, Clasa a XII-a I2

Toamna aceasta a venit altfel decât cele din anii trecuți. A adus cu ea nu doar mirosul de frunze ude și răcoarea dimineților, ci și un sentiment apăsător, dar în același timp motivant: mai sunt doar câteva luni până la Bacalaureat. Pentru un elev de clasa a XII-a, timpul parcă s-a comprimat, iar fiecare zi își cere dreptul la atenție, la organizare și inevitabil, la maturizare.

## LA ȘCOALĂ: RITM, PRESIUNE ȘI ULTIMELE CLIPE ÎMPREUNĂ

Viața la școală, în clasa a XII-a, are o intensitate cu totul diferită. Atmosfera e concentrată și, în același timp, străbătută de un fel de nostalgie pe care uneori o ignorăm, alteori o simțim ca pe un nod în gât.

Fiecare oră începe și se termină cu o altă „repetiție generală” pentru Bac. Profesorii își adaptează stilul, sunt mai exigenți, dar și mai implicați. De multe ori simt că nu ne mai privesc ca pe niște elevi obișnuiți, ci ca pe o generație pe care o pregătesc pentru a face pasul spre viața adultă. Asta pune o presiune în plus, dar și o motivație aparte.

Sunt zile în care orele par un maraton: recapitulări, teze, fișe de lucru, modele de subiecte, explicații repetate, întrebări peste întrebări. Alteori, atmosfera se destinde: profesorii ne povestesc cum era și pentru ei anul terminării liceului, ne dau sfaturi și încurajări, iar noi râdem, glumim, ne uităm unul la altul cu priviri care par să spună: Chiar se termină. Serios.

În pauze, sentimentul că suntem o echipă devine mai puternic decât oricând. Ne împărtășim temeri, frustrări, reușite mici, planuri pentru facultate, visuri pentru viitor. Alergăm de la o sală la alta cu o energie ciudată, un amestec de oboseală și entuziasm. Știm că acesta e ultimul an în care suntem toți în același loc, sub același acoperiș, cu aceleași probleme și aceleași așteptări. Și exact asta dă fiecărei zile o încărcătură aparte.

Uneori, în timpul unei ore mai liniștite, mă surprind privindu-mi banca, pereții clasei, fereastra aceea prin care am văzut atâtea anotimpuri schimbându-se. Gândul că într-o zi nu voi mai fi aici îmi aduce și un pic de tristețe, și un sentiment de maturizare inevitabilă.

## ACASĂ: ÎNTRE HAOSUL CAIETELOR ȘI LINIȘTEA FAMILIEI

Dacă la școală ritmul e intens, acasă începe partea a doua a zilei – uneori mai obositoare decât prima. Biroul meu a devenit o mini-universitate, plin de manuale deschise, caiete îndoite de atâtea folosire, foi printate, marcaje fosforescente, ciorne și liste cu lucruri de învățat. Totuși, atmosfera de acasă e diferită. Acolo, presiunea se amestecă cu înțelegerea. Părinții încearcă să nu mă streseze, ba chiar să mă încurajeze. O cană de ceai cald, un „hai că poți”, un „termină și ia o pauză” sunt uneori mai eficiente decât orice soluție organizatorică. Simt că nu sunt singură în tot procesul de învățare. În același timp, simt și responsabilitatea lor: așteptările lor liniștite, speranțele pe care mi le transmit prin priviri. Nu sunt presiuni directe, dar sunt mai puternice tocmai pentru că sunt discrete. Și cred că mă motivează mai mult decât cred ei.

## TESTE, EMOȚII ȘI ÎNVĂȚATUL DE ZI CU ZI

Testele au devenit aproape o rutină. Fiecare săptămână își are propriile „surprize” – uneori plăcute, alteori mai puțin plăcute. Fiecare notă e fie un zâmbet, fie o lecție despre ce nu am înțeles încă. Învăț să nu mă mai supăr pe mine când ceva nu îmi iese perfect. Asta e, până la urmă, esența clasei a XII-a: corectezi, îmbunătățești, continui.

În privința învățatului, am realizat că nu pot să las totul pentru ultimele luni. Așa că mi-am construit un program – flexibil, dar prezent. Împart materia în bucăți, învăț câte puțin în fiecare zi, fac rezumate, liste, repet subiecte la română, rezolv teste la matematică sau la disciplinele de profil. Câteodată e obositor, dar încerc să privesc totul ca pe o investiție în propriul meu viitor.

## PREGĂTIRILE PENTRU ABSOLVIRE: O DOZĂ DE LUMINĂ ÎN TOATĂ AGITAȚIA

În paralel cu tot acest efort, se desfășoară și un alt proces, mai vesel: pregătirile pentru absolvire. Discuțiile despre ținute, poze, baluri, evenimente, profesori invitați, melodiile care vor fi puse – toate aduc un aer festiv și ne reamintesc că, dincolo de examene, anul acesta e și unul al celebrării.

## TIMPUL PENTRU MINE: O NECESITATE, NU UN MOFT

În toată această nebunie organizată, încerc să nu uit de mine. Nu pot să funcționez doar din învățat. Așa că îmi iau timp să ies la o plimbare, să ascult muzică, să citesc ceva ce nu e pentru școală, să fac o pauză reală. Uneori, o oră de relaxare valorează cât trei ore de studiu intens. Am înțeles că echilibrul este esențial. Dacă nu ai grijă de mintea ta, nu poți cere să dea randament.

## ORGANIZAREA: LECȚIA CARE NU SE ÎNVĂȚĂ DIN MANUALE

Clasa a XII-a m-a învățat, fără să îmi dau seama, cea mai importantă lecție: organizarea vieții. Am învățat să prioritizez, să-mi accept limitele, să știu când să trag tare și când să mă opresc. Am învățat să mă ascult pe mine.

Toamna – iarna aceasta nu pregătește doar un examen. Pregătește un om. Mă pregătește pentru cine urmează să devin, nu doar pentru un test grilă, un eseu sau o notă. Și, în ciuda tuturor emoțiilor, îmi dau seama că sunt pregătită să merg mai departe.



# Viziunea elevilor de clasa a XII-a despre a deveni majori

Militaru Alexia, Clasa a XII-a I2

Pentru elevii de clasa a XII-a, împlinirea vârstei de 18 ani reprezintă un moment important, aflat la granița dintre adolescență și maturitate. Mulți dintre ei privesc această etapă cu entuziasm, considerând-o începutul independenței. Posibilitatea de a lua decizii importante în viață, de a vota, de a călători fără restricții sau de a-și gestiona singuri finanțele le oferă sentimentul de libertate și autonomie.

Pe de altă parte, statutul de adult vine și cu noi responsabilități. Elevii conștientizează că alegerea unei cariere, continuarea studiilor, găsirea unui job sau propriului timp și buget pot fi provocări majore. În plus, așteptările părinților îi fac adesea să simtă că maturizarea nu este doar un drept, ci și o obligație; obligație de a învăța bine pentru a avea rezultate bune la examenul de bacalaureat, competențe sau atestată și pentru a intra la facultatea dorită ca să urmeze alte studii legate de jobul pe care vor să-l facă.

Pentru unii tineri, a fi major înseamnă și ocazia de a-și descoperi identitatea, de a-și afirma valorile pe care le au și de a-și construi propriul drum. Majoritatea dintre elevi văd această vârstă ca pe un simbol care marchează începutul unei vieți în care au control asupra propriilor alegeri. Totuși, mulți realizează că maturitatea reală nu vine automat la 18 ani, ci se formează treptat, odată cu experiențele trăite și deciziile asumate.

În concluzie, elevii de clasa a XII-a privesc majoratul cu sentimente amestecate: bucurie și libertate, dar și teamă, responsabilitate și obligație. Totuși, pentru cei mai mulți, acest moment reprezintă începutul unui nou capitol, plin de posibilități și provocări, care îi pregătește pentru realitate.

Îmi place vârsta de 18 ani, deoarece am putut să încep școala de șoferi, pot să plec teoretic acum unde vreau eu, deoarece nu-mi mai trebuie acordul părinților, simt că am libertatea să aleg ce vreau să fac și când vreau eu să fac. În același timp, știu că această vârstă vine cu responsabilități pe care nu afirm că nu le aveam și înainte, dar acum sunt diferite, deoarece sunt majoră și trebuie să-mi asum lucrurile făcute. Este bine că noi răspundem de greșelile noastre pentru că așa este și în viață. Eu încă nu mă pot considera un adult pentru că deabia am împlinit 18 ani și nu am aceeași experiență de viață ca un om de 30 de ani sau chiar mai în vârstă. O să am parte de multe experiențe plăcute și neplăcute din care am să învăț diferite lecții.



# Viziunea unui elevului de clasa a XII-a asupra lumii de azi

*Bianca-Andreea Gazsi, Clasa a XII-a I2*

Pentru un elev de clasa a XII-a, lumea de azi este un loc în care se întâmplă totul prea repede. Tehnologia ne-a schimbat complet viața: ne trezim cu telefonul în mână, ne informăm de pe internet și vorbim mai mult online decât față în față. Uneori, parcă trăim într-o realitate dublă: una reală și una virtuală, în care fiecare încearcă să pară mai interesant decât este de fapt. Totul e la vedere și totul se judecă în câteva secunde.

Generația mea vede în lumea de azi o mulțime de șanse. Putem să învățăm orice doar căutând pe Google, să ne promovăm talentele, să ne facem un viitor care nu depinde neapărat de o facultate clasică. Suntem liberi să alegem ce vrem să facem și cine vrem să fim, iar asta ne dă curaj. Avem acces la informație, la joburi noi, la idei pe care părinții noștri nici nu și le imaginau când erau de vârsta noastră. Lumea ne spune că totul e posibil, dacă ne dorim suficient și muncim pentru asta. Totuși, aceeași lume pune presiune pe noi. Social media ne arată doar partea frumoasă a vieții altora: vacanțe, mașini, corpuri perfecte, zâmbete care par fără probleme. Așa apar comparațiile, frustrările și întrebările: „Eu de ce nu pot?”, „Oare voi reuși?”. De multe ori ne e frică să greșim, pentru că totul se vede și totul se comentează. În plus, suntem bombardați cu așteptări: să luăm note mari, să alegem o facultate bună, să fim maturi, dar și să ne bucurăm de ultimul an de liceu. E ca un echilibru imposibil.

Elevul de a XII-a vede și părțile urâte ale lumii: conflicte, poluare, discriminare și oameni care se ceartă pentru orice. De multe ori ne întrebăm cum de, în 2025, mai există atâta ură și nedreptate, dar tocmai pentru că vedem aceste lucruri, vrem să le schimbăm. Suntem generația care nu mai tace, care spune ce gândește, care se implică în cauze și nu acceptă „așa a fost mereu”. Știm că lumea nu este perfectă, dar credem că avem voce și putem schimba ceva. Și totuși, printre stres, ecrane și așteptări, rămân lucrurile care ne țin pe linia de plutire: prietenii, momentele amuzante din clasă, planurile cu gașca, visurile mari și discuțiile târzii despre viață. Chiar dacă ne ascundem uneori după glume, toți simțim același lucru: că suntem la începutul unei aventuri și că lumea ne așteaptă cu porțile deschise.

În ciuda tuturor problemelor, noi încă avem speranță. Credem că lumea poate fi mai bună dacă oamenii aleg să fie mai buni unii cu alții. Vedem viitorul ca pe o șansă de a demonstra cine suntem cu adevărat, dincolo de ecrane și filtre. Lumea de azi este poate complicată, dar este lumea în care ne construim drumul, în care ne maturizăm și în care vrem să reușim. Iar faptul că avem curajul să visăm este cel mai important lucru.

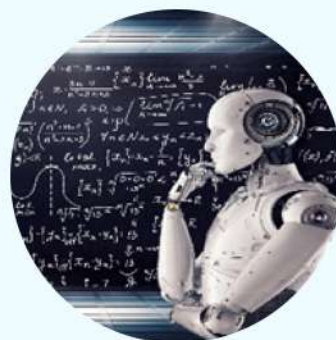
# Viziunea elevului de clasa a XII-a asupra tehnologiei avansate și Inteligenței Artificiale

Mihai Gheorghe, Clasa a XII-a I2

În prezent, elevul de clasa a XII-a trăiește într-o lume în care tehnologia avansată nu mai este doar un instrument, ci un spațiu de învățare și descoperire. Inteligența Artificială a devenit parte din rutina noastră: ne ajută să găsim rapid informații, să învățăm mai ușor și să înțelegem mai bine realitatea. Pentru generația actuală, AI este un sprijin real, mai ales în perioadele încărcate, cum sunt pregătirile pentru examene.

Astăzi, adolescenții sunt tot mai conectați la mediul digital, crescând alături de telefoane inteligente și platforme online. Pentru ei, tehnologia este aproape o prelungire firească a vieții de zi cu zi. De aceea, se adaptează rapid la AI și sunt mult mai curioși să-i descopere posibilitățile. Folosesc intuitiv aceste sisteme, ceea ce le oferă un avantaj vizibil față de generațiile anterioare. Elevul modern privește AI cu un amestec de curiozitate, entuziasm și precauție. Pe de o parte, tehnologia oferă libertatea de a explora domenii noi, de la programare la analiză de date. Pe de altă parte, apare întrebarea: „Dacă AI poate crea, rezolva probleme și gândi logic, ce înseamnă originalitatea umană?”. Această dilemă face ca viziunea adolescentului să fie matură: el înțelege că tehnologia nu trebuie să înlocuiască omul, ci să îl ajute să devină mai creativ, mai eficient și mai responsabil. Pentru elevii de astăzi, AI înseamnă mai mult decât o unealtă: este o prezență constantă în învățare, comunicare și dezvoltare personală. Algoritmii pot recomanda cărți, pot crea imagini sau pot genera proiecte, dar rămâne responsabilitatea tânărului să filtreze informațiile și să gândească critic. Adolescenții sunt obișnuiți cu ritmul rapid al tehnologiei și se adaptează ușor la schimbări, motiv pentru care văd Inteligența Artificială ca pe un partener de lucru, nu ca pe o amenințare. Totuși, tehnologia aduce și provocări: riscul dependenței, scăderea atenției, pierderea contactului cu realitatea sau dificultatea de a distinge adevărul de manipulare. Aceste probleme îi afectează în mod direct pe adolescenți, motiv pentru care echilibrul devine esențial. Un tânăr informat știe că soluția nu este respingerea AI-ului, ci folosirea lui responsabilă.

Generația actuală, viitorul este un spațiu în care omul și tehnologia colaborează. Elevul de clasa a XII-a privește AI ca pe un simbol al oportunităților: joburi noi, metode moderne de învățare și posibilitatea de a transforma ideile în realitate. Astfel, tehnologia nu devine o amenințare, ci o șansă de a construi un viitor mai bun și mai inteligent.



# Războiul Rece în America

Mario-Vicențiu Petre, clasa a XI-a F1

Războiul Rece a fost o perioadă de tensiune globală între Statele Unite ale Americii și Uniunea Sovietică, desfășurată între anii 1947 și 1991. Deși nu a existat un conflict militar direct între cele două superputeri, rivalitatea lor a influențat întreaga lume. Oamenii trăiau cu frica unui război nuclear, iar propaganda și tehnologia s-au dezvoltat într-un ritm accelerat. Statele Unite au fost profund afectate de această perioadă, atât politic, cât și social.

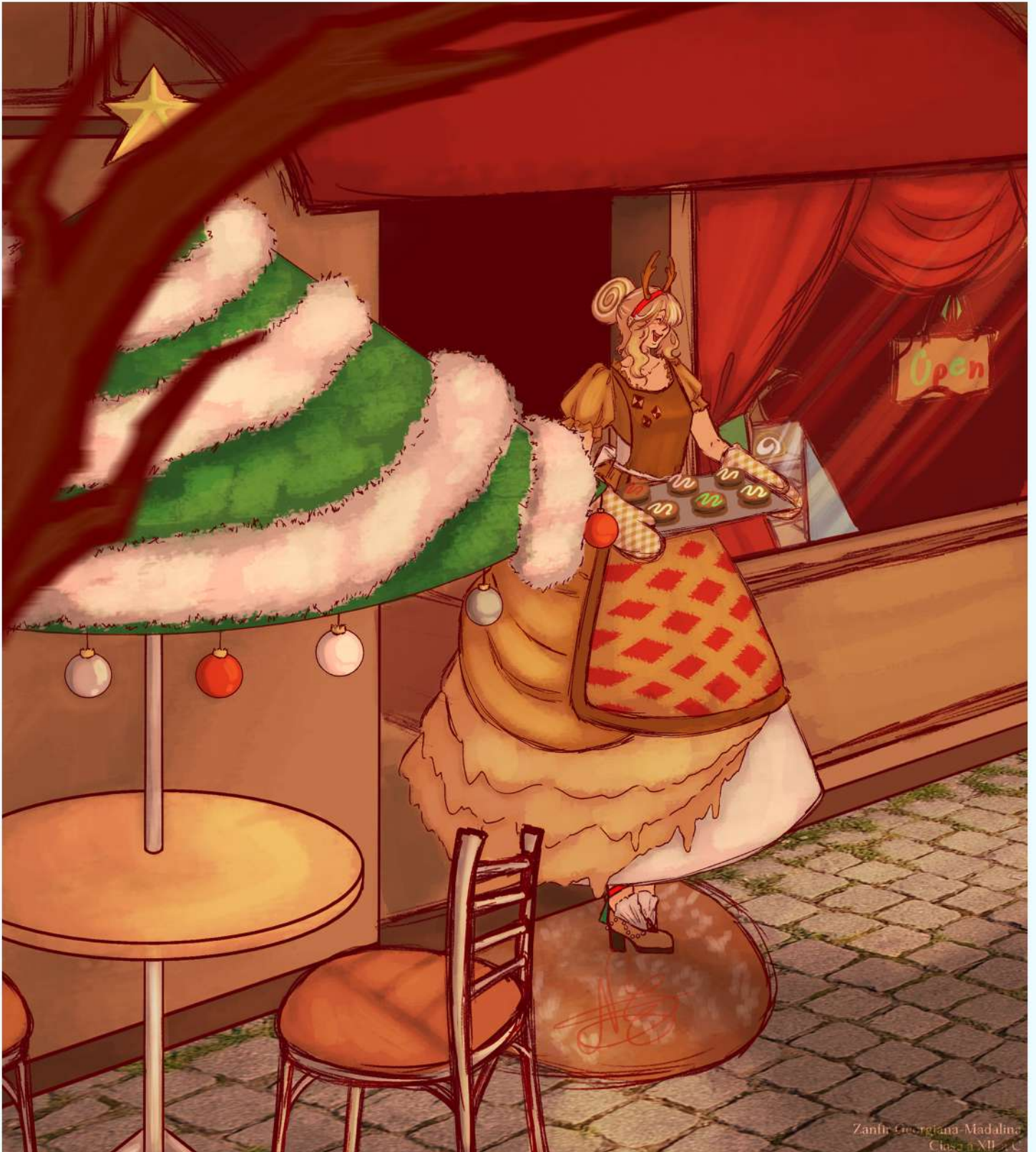
Originea Războiului Rece se află în finalul celui de-Al Doilea Război Mondial. Atunci, SUA și URSS au devenit superputeri mondiale, însă aveau sisteme politice complet diferite: capitalismul democratic în SUA și comunismul totalitar în URSS. Neîncrederea dintre cele două părți a crescut rapid, iar Europa a fost împărțită în două blocuri de influență. SUA au adoptat o politică de 'containment', adică oprirea extinderii comunismului în lume. Aceste tensiuni ideologice și politice au dus la începutul unei confruntări globale.

Pentru americani, Războiul Rece a însemnat teamă, propagandă și schimbări majore în viața de zi cu zi. Guvernul organiza exerciții de protecție numite „duck and cover”, în care elevii erau învățați ce să facă în caz de atac nuclear. În anii 1950, perioada McCarthy a dus la acuzarea a mii de oameni de simpatii comuniste, uneori fără dovezi. Cultura americană s-a schimbat, iar presa și filmele promovau ideea că URSS reprezenta un pericol constant. În același timp, SUA investeau masiv în tehnologie și armată.

Sfârșitul Războiului Rece a avut loc la începutul anilor 1990, când Uniunea Sovietică a intrat într-o criză economică și politică profundă. Reformele lui Mihail Gorbaciov, precum glasnost și perestroika, au dus la slăbirea controlului comunist asupra Europei de Est. În 1989, Zidul Berlinului a căzut, marcând începutul prăbușirii blocului sovietic. În 1991, URSS s-a destrămat oficial, iar rivalitatea dintre SUA și URSS a luat sfârșit.



## Desen de iarnă



Zanfir Georgiana-Mădălină  
Clasa a XII-a C

Zanfir Georgiana-Mădălină, clasa a XII-a C

## Desen de iarnă



Zanfir Georgiana-Mădălină  
Clasa a XII-a C

Zanfir Georgiana-Mădălină, clasa a XII-a C

# Echipa de tehnoredactare:

*Redactor șef:*

Sachelaru Matei

*Redactori:*

Voicu Mihaela-Cristina

Francesca-Maria Andronic

Alexandra Tudor

Steliana-Maria Costache

Alexandra-Maria Popa

Alesia Iordache

Petruș-Gabriel-Mihai Semeniuc

Raluca Anghel

Andreea-Florentina Udroui

Larisa Dumitrache

Cristina Toma

Adelina-Elena Cadinouiu

Ana-Maria Ghiță

David Goajgă

Matei Gabriel

Eduard-Ionuț Busuioc

Maria-Luanda Ionescu

Gabriela Canelea

Militaru Alexia

Bianca-Andreea Gazsi

Mihai Gheorghe

Mario-Vicențiu Petre

Zanfir Georgiana-Madalina

# ABSTRACT

EDIȚIA DE TOAMNĂ-IARNĂ

**Coordonator:**  
**Doicu Mariana**