




Agency for International
Programs for Youth
Republic of Latvia



Co-funded by the
European Union

MoPYL

Mobile Program for Youth Learners

 <h2 style="margin: 0;">PLANUL LECȚIEI 13</h2> <h3 style="margin: 0;">AUTOCONTROLUL, DAVID SI JOHN WOODEN</h3>	
<h4 style="margin: 0;">PARTEA A: METODOLOGIA LECȚIEI</h4>	
CALITATEA	Autocontrol
DESCRIEREA GENERALĂ A CALITĂȚII	<p>Conform dictionarului Oxford, definiția autocontrolului este:</p> <ul style="list-style-type: none"> capacitatea de a rămâne calm și de a nu-ți arăta emoțiile, chiar dacă te simți supărat, entuziasmat etc. <p>Autocontrol Autocontrolul – sau capacitatea de a-și gestiona impulsurile, emoțiile și comportamentele pentru a atinge obiectivele pe termen lung – este ceea ce separă oamenii de restul ființelor vii. Autocontrolul are rădăcini în principal în cortexul prefrontal - centrul de planificare, rezolvare a problemelor și luare a deciziilor al creierului - care este semnificativ mai mare la oameni decât la alte mamifere (<i>Psychology Today</i>).</p> <p>Bogăția conexiunilor nervoase din contextul prefrontal le permite oamenilor să planifice, să evalueze acțiuni alternative și, în mod ideal, să evite să facă lucruri pe care le vor regreta ulterior, mai degrabă decât să răspundă imediat la fiecare impuls pe măsură ce apare (<i>Psychology Today</i>).</p> <p>Abilitatea de a-și regla emoțiile și comportamentul este un aspect cheie de natură executivă, o suită de abilități care permit unui individ să planifice, să monitorizeze și să-și atingă obiectivele. Există o dezbatere cu privire la gradul în care autocontrolul este o diferență individuală înăscută, față de o abilitate învățată. Majoritatea experților cred că oamenii care dispun de niveluri mai scăzute de autocontrol pot, totuși, cultiva obiceiuri sănătoase și lua contra-măsuri pentru a-și controla comportamentul (<i>Psychology Today</i>)</p>



Agency for International
Programs for Youth
Republic of Latvia



Co-funded by the
European Union

MoPYL

Mobile Program for Youth Learners

Nivelul de autocontrol al unei persoane tinde să crească și să scadă pe parcursul unei zile, ceea ce sugerează că autocontrolul este mai puțin o capacitate mentală, cum ar fi inteligența, ci mai mult o resursă fluctuantă de-a lungul liniilor de energie fizică (*Psychology Today*).

Stăpânirea de sine în tinerețe

În calitate de adulți, practicăm autocontrolul în fiecare zi, este o parte necesară pentru a fi un adult responsabil. Unii tineri sunt disciplinați în mod natural, iar alții au nevoie de un anumit coaching. Însă, autocontrolul pentru adolescenți este un comportament care poate fi învățat (*Reachout*).

S-a demonstrat că autocontrolul este un indicator mai mare al succesului academic decât IQ-ul unui student. Cercetările arată că elevii care practică autocontrolul se descurcă mai bine la școală în general și sunt mai fericiți. Îi învățați pe copiii autocontrol merită dacă credeți că ar putea face cu puțin ajutor (*Reachout*).

Modelarea de rol este o modalitate eficientă de a arăta de ce autocontrolul este important pentru adolescenți. Planurile de lecții ale proiectului MoPYL sunt exact menite să fie modele pentru tână generație prin planurile sale de lecție.

Stăpânirea de sine în Scriptură

Stăpânirea de sine biblică înseamnă a alege să renunțăm la încercarea de a controla lucrurile pe cont propriu, să ne predăm lui Dumnezeu pentru ajutor și să lucrăm alături de El pentru o schimbare reală (*Gentle Christian Parenting*).

Stăpânirea de sine, conform Galateni 5:23, este un produs al Duhului Sfânt. A fi un produs sau un fruct al Duhului Sfânt, înseamnă că a avea Duhul Sfânt este o condiție prealabilă (*Gentle Christian Parenting*).

Dacă unei persoane îi lipsește autocontrolul, va fi controlată de capriciile sale. Dacă el sau ea nu alege să se bazeze pe Duhul Sfânt, dar totuși își propune să facă alegerile corecte, el sau ea nu poate deveni cel mai bun sine (*Gentle Christian Parenting*).

Vedeți ce au de spus tinerii înșiși conform cercetării efectuate de echipa MoPYL a proiectului despre autocontrol, mai jos, în capitolul „Dilemă”.



Agency for International
Programs for Youth
Republic of Latvia



Co-funded by the
European Union

MoPYL

Mobile Program for Youth Learners

DESCRIEREA GENERALĂ A LECȚIEI	Lecția este formată din trei părți – partea introductivă (~ 10% din timp), partea principală (~ 75% din timp), partea finală (~ 15% din timp). Partea introductivă constă în: a) legături cu alte lecții; b) introducere. Partea principală constă în părți teoretice și practice (individual, pereche, grup). Partea finală constă într-un rezumat al lecției și concluzii, feedback, întrebări și răspunsuri.
SCOPUL LECȚIEI	1) să învețe caracteristici pozitive ale autocontrolului, cum ar fi răbdarea, automotivarea și responsabilitatea; 2) să pună în practică trăsăturile pozitive ale autocontrolului prin discuții – poveștile lui David și John Wooden.
METODE DE EDUCAȚIE NON FORMALĂ	1) pregătire teoretică, 2) discuții, modelarea autocontrolului și opusul în dezbateri, gândire reflexivă, a învăța să înveți, observare, feedback, întrebări și răspunsuri etc.
GRUPA DE VÂRSTĂ	13-15 ani
REZULTATELE AȘTEPTATE ALE LECȚIEI	1) trăsături pozitive ale autocontrolului, cum ar fi răbdarea, automotivarea și responsabilitatea învățată și percepută; 2) trăsături pozitive ale autocontrolului prin povestea lecției pusă în practică prin discuții.
PARTEA B: DESCRIEREA LECȚIEI	
SLOGAN	Dacă pierzi autocontrolul, totul va cădea. John Wooden
DILEMA	Calitățile proiectului promovate de acest plan de lecție împreună cu stăpânirea de sine/ autocontrolul sunt, de asemenea, automotivarea, răbdarea și responsabilitatea arătate de David în lupta cu Goliat. David, desigur, s-ar fi putut prăbuși cu ușurință când stătea în fața lui Goliat fără armură. Cu toate acestea, David a rămas calm și încrezător în acea situație periculoasă, deoarece a fost capabil să-și gestioneze simțurile printr-un bun exemplu de autocontrol. Sloganul lecției aparține lui John Wooden, care nu a fost doar un jucător de baschet uimitor, ulterior antrenor, ci și un creștin devotat. El este renumit pentru mai multe lucruri, inclusiv pentru Piramida succesului, care include și autocontrolul ca una dintre calitățile de bază pentru o



Agency for International
Programs for Youth
Republic of Latvia



Co-funded by the
European Union

MoPYL

Mobile Program for Youth Learners

	<p>viață de succes și împlinită.</p> <p>În cadrul Raportului de cercetare al proiectului MoPYL, autocontrolul nu a fost menționat separat. Totuși, ținând cont de alte cercetări anterioare care afirmă că aceasta este o calitate care ar trebui predată adolescenților, este de înțeles că adolescenții nu au pus această valoare printre cele mai preferate. Noi, ca adulți, ar trebui să acordăm în continuare atenție dezvoltării acestei calități, deoarece poate fi crucială în viața lor ulterioară în multe situații. De aceea, echipa MoPYL a proiectului s-a angajat să dezvolte cel puțin un plan de lecție pe această valoare.</p> <p>Rezultatele Raportului de cercetare MoPYL au ajutat consorțiul de proiect să decidă asupra cantității de autocontrol al valorilor care urmează să fie promovată prin planurile de proiect.</p> <p>Vedeți raportul de cercetare complet al proiectului MoPYL pe pagina de start a proiectului www.mopyl.eu.</p>		
MATERIALE NECESARE PENTRU LECȚIE	Proiector, ecran, computer, acces la Wi-Fi sau internet mobil		
DURATA LECȚIEI	1 oră de învățare, adică 45 de minute		
<u>PARTEA INTRODUCȚIVĂ</u>	Set anticipat	3 minute	<ul style="list-style-type: none"> ● salutul, binecuvântarea și implicarea cursanților ● legătura cu lecțiile anterioare – reflecții, feedback, discuții ● explicarea materialului lecției curente ● explicarea sarcinilor pentru elevi ● conexiune cu lecția viitoare
	Introducerea noului material	2 minute	<ul style="list-style-type: none"> ● instrucțiuni directe despre conținut ● modelarea de noi competențe – autocontrolul ● verificarea gradului de înțelegere al elevilor



Agency for International
Programs for Youth
Republic of Latvia



Co-funded by the
European Union

MoPYL

Mobile Program for Youth Learners

<u>PARTEA PRINCIPALĂ</u>	Practică ghidată: liderilor de tineret li se oferă două opțiuni pentru această parte: partea A este o lecție creștină; partea B este o lecție laică. Ambele lecții se bazează pe calități egale.	28 minute	TITLUL A AUTOCONTROL ȘI DAVID ȘI TITLUL B AUTOCONTROL ȘI JOHN WOODEN
	<p><u>PARTEA A</u></p> <p>Povestea lui David, fie spusă de profesorul însuși după 1 Samuel 17:1-25:7 din Scripturi sau afișat într-un episod 6 din Superbook din sezonul 1 AICI (episodul 106) odată ce v-ați autentificat (înregistrarea este obligatorie pentru a putea viziona episoadele din Superbook). Durata episodului – 24 de minute.</p> <p>Înregistrare online gratuită pentru a viziona episoadele Superbook în toate sezoanele AICI.</p>		
PRACTICA DE GRUP PARTEA A	10 minute		
	<p>La început, profesorul întreabă dacă există întrebări legate de povestea lui David și Goliat. Profesorul răspunde și explică toate problemele conexe. Înainte de a da răspunsuri, profesorul îi încurajează pe ceilalți cursanți să răspundă.</p> <p>Profesorul întreabă dacă clasa poate numi o persoană similară sau un eveniment de asemenea autocontrol într-o situație periculoasă și crucială? Pot ei să lege acțiunile controlate cu îndrăzneală ale lui David de orice ocazie cunoscută – cineva cunoscut, părinții, prietenii, rudele lor etc., care a demonstrat un asemenea autocontrol?</p>		



Agency for International
Programs for Youth
Republic of Latvia



Co-funded by the
European Union

MoPYL

Mobile Program for Youth Learners

	<p>Dacă nimeni nu poate menționa un model, profesorul povestește despre John Wooden. Generația mai tânără, cel mai probabil, nu va cunoaște această persoană. Totuși J.Wooden a lăsat urme semnificative în istoria baschetului și a creștinismului. Succesul său cufundat în baschet – atât ca jucător, cât și ca antrenor, așa cum a susținut el însuși, se datorează abordării sale în toate domeniile vieții prin prisma creștinismului. John Wooden este celebru și datorită piramizii succesului, în care una dintre calitățile de bază este autocontrolul. Mai mult, această piramidă acoperă și o mare parte a altor valori promovate de proiectul MoPYL.</p> <p>Întrebări de discutat:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cine a fost David? Ce făcea pentru a trăi? – David a fost un păstor al Israelului. Treaba lui era să îngrijească oile. 2. Cine a fost Goliat? Ce a făcut pentru a trăi? – Goliat a fost un soldat uriaș din Filistenii. 3. Cine l-a provocat pe Goliat? – David. 4. Cum l-a convins David pe rege? – L-a convins pe rege spunându-i experiența trecută când a ucis singur un leu și un urs. David a spus că Dumnezeu este cu el și îl va ajuta să lupte cu Goliat. 5. Care au fost armele lui David în lupta împotriva lui Goliat? – Cinci pietre netede.
SITUAȚIA	<p><u>Partea B</u></p> <p>Povestea vieții lui John Wooden fie spusă de profesor în urma rezultatului de mai jos, fie prezentată în film AICI (YouTube).</p> <p>Cine a fost John Wooden și ce este atât de special la el?</p> <p>A fost un antrenor și jucător american de baschet. Supranumit Vrăjitorul din Westwood, el a câștigat zece campionate naționale ale Asociației Naționale de Atletism Colegial (NCAA) într-o perioadă de 12 ani ca antrenor principal pentru UCLA Bruins, inclusiv un record de șapte la rând. Nicio altă echipă nu a câștigat mai mult de patru la rând în Divizia I de baschet masculin sau feminin. În această perioadă, echipele sale au câștigat un record de baschet masculin NCAA 88 de jocuri consecutive. Wooden a câștigat prestigiosul premiu Henry Iba ca antrenor național al anului de șapte ori record și a câștigat premiul AP de cinci ori (<i>Wikipedia</i>).</p> <p>As a Apărător de 5'10 inchi, Wooden a fost primul jucător numit Baschet All-American de trei ori, iar echipa Purdue din 1932 pentru care a jucat ca senior a fost recunoscut retroactiv drept campion național înainte de turneul NCAA de către Helms</p>



Agency for International
Programs for Youth
Republic of Latvia



Co-funded by the
European Union

MoPYL

Mobile Program for Youth Learners

Athletic Foundation și Premo-Porretta Power Poll. A jucat profesionist în National Basketball League (NBL). Wooden a fost inclus în Naismith Memorial Basketball Hall of Fame ca jucător (1960) și ca antrenor (1973), fiind prima persoană consacrată vreodată în ambele categorii (*Wikipedia*).

Unul dintre cei mai venerați antrenori din istoria sportului, Wooden a fost iubit de foștii săi jucători, printre ei, Lew Alcindor (mai târziu Kareem Abdul-Jabbar) și Bill Walton. Wooden a fost renumit pentru mesajele sale scurte și simple de inspirație pentru jucătorii săi (inclusiv „Piramida succesului”), dintre care multe erau îndreptate spre cum să reușești în viață, precum și în baschet. Cariera de antrenor de 29 de ani a lui Wooden și aprecierea copleșitoare a criticilor pentru conducerea sa au creat o moștenire nu numai în sport, ci și extinzându-se la afaceri, creștinism, succes personal și leadership organizațional (*Wikipedia*).

John Wooden a murit la doar patru luni înainte de a împlini 100 de ani, a fost cel mai cunoscut și este și acum amintit ca fiind cel mai mare antrenor care a trăit vreodată. Dar poate că va fi amintit cel mai bine ca un mentor, un prieten, un soț și un tată iubitor și o sursă de înțelepciune și grație nesfârșite pentru sute de jucători, mii de antrenori și milioane de fani și admiratori de-a lungul deceniilor și în jurul lui în lume. Wooden a spus de mult că înțelepciunea sa provine în primul rând din două surse – tatăl său pământesc, Joshua Wooden, și de la Tatăl său ceresc (*Christianity Today*).

Wooden, un creștin devotat, își citea zilnic Biblia. Pasajul lui preferat a fost 1 Corinteni 13 – adevăruri pe care le-a îmbrățișat în mod special de la moartea lui Nellie, soția sa de 53 de ani, la 21 martie 1985. În cei 25 de ani de atunci, Wooden i-a scris o scrisoare de dragoste lui Nellie pe 21 din fiecare lună, stivindu-le pe perna pe care a dormit de-a lungul celor peste cinci decenii ale căsătoriei lor (*Christianity Today*).

Wooden a vorbit adesea despre înțelepciunea dobândită de la tatăl său: „Când am absolvit mica noastră școală cu trei camere din Centerton, Indiana, m-am îmbrăcat în salopete curate pentru marele eveniment. Tatăl meu mi-a dat ceva în acea zi, care să modeleze întreaga mea viață: munca mea, căsnicia mea, scopurile mele, filosofia mea. Era un cartonaș pe care scrisese câteva îndrumări. Încă îl port cu mine. Pe o parte a cardului, tata își scrisese crezul. În partea de sus a hârtiei, scria „Șapte lucruri de făcut”” (*Christianity Today*).

Aceste șapte lucruri:



Agency for International
Programs for Youth
Republic of Latvia



Co-funded by the
European Union

MoPYL

Mobile Program for Youth Learners

	<ol style="list-style-type: none"> 1. Fii onest cu tine însuși. 2. Ajută-i pe alții. 3. Fă din fiecare zi o capodoperă a ta. 4. Gustă mult din cărți bune, în special din Biblie. 5. Fă-ți din prietenie o artă frumoasă. 6. Construiește un adăpost împotriva unei zile ploioase. 7. Roagă-te pentru îndrumare și mulțumește pentru binecuvântările tale în fiecare zi (<i>Christianity Today</i>). <p>Wooden va continua să extindă cele șapte puncte ale tatălui său, construind propria sa celebră piramidă a succesului, un „plan”, ca să spunem așa, pentru a trăi o viață de excelență. Wooden a definit succesul ca fiind „liniștea sufletească, care este un rezultat direct al mulțumirii de sine, în a ști că ai făcut tot posibilul pentru a deveni cel mai bun, cea mai bună versiune a ta”. Piramida succesului, în special, și înțelepciunea lui Wooden în general, sunt bazele Cursului John Wooden, care este astăzi folosit de corporații, antrenori și biserici, folosit pentru a preda principii de caracter, conducere, colaborare, sportivitate și multe altele (<i>Christianity Today</i>).</p>	
<p>SLOGANURI DE JOHN WOODEN</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Succesul nu este niciodată definitiv, eșecul nu este niciodată fatal și curajul este cel care contează.</i> 2. <i>Nu înceta niciodată să încerci să fii cel mai bun.</i> 3. <i>Cea mai bună competiție pe care o am este împotriva mea, pentru a deveni mai bun.</i> 	
<p>PRACTICA DE GRUP PARTEA B</p>	<p>10 minute</p>	<p>Sarcină: urmând Piramida Succesului (<i>Efectul Lemnului</i>) de J.Wooden, creați-vă propria Piramidă a Succesului – gândiți-vă ce calități ați include acolo, în ce secvență și care ar fi calitățile și valorile tale de bază ca fundament pentru restul.</p>
<p><u>PARTEA FINALĂ</u></p>	<p>12 minute</p>	<p>Scurt rezumat al lecției, discuții despre lecțiile învățate, dezbateri. Feedback al cursanților pentru cele mai bune practici care urmează să fie aplicate în viitor.</p>
<p>REFERENCES</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Christianity Today. 2010. <i>John Wooden: O legendă trece mai departe</i>. Accesat: 23.05.2022. https://www.christianitytoday.com/news/2010/june/john-wooden-legend-passes-on.html. 	



Agency for International
Programs for Youth
Republic of Latvia



Co-funded by the
European Union

MoPYL

Mobile Program for Youth Learners

2. Versiunea standard în engleză a Bibliei. *Biblia*. Accesat: 23.05.2022. <https://www.biblestudytools.com/esv/>.
3. Erasmus+ Project. 2022. *Program mobil pentru tineri care învață. Raport de cercetare MoPYL*. Disponibil la: www.mopyl.eu.
4. Gentle Christian Parenting. 2022. *Stăpânirea de sine în Biblie – 6 adevăruri care te vor ajuta să învingi ispita* Accesat: 23.05.2022. <https://gentlechristianparenting.com/self-control-in-the-bible/>.
5. Oxford Learner's Dictionaries. *Autocontrol*. Accesat: 23.05.2022. https://www.oxfordlearnersdictionaries.com/definition/american_english/self-control.
6. Psihologia azi.. 2022. *Autocontrol*. Accesat: 23.05.2022. <https://www.psychologytoday.com/us/basics/self-control>.
7. Atinge. 2022. *Ajutați-vă adolescentul să dezvolte autocontrolul*. Accesat: 23.05.2022. <https://parents.au.reachout.com/common-concerns/everyday-issues/things-to-try-risk-taking/help-your-teenager-develop-self-control>.
8. Revista Succes. 2016. *Antrenor: Viața și moștenirea lui John R. Wooden*. Accesat: 23.05.2022. <https://www.youtube.com/watch?v=qYKbLYTvQbE>.
9. Superbook. Episodul 106: O aventură uriașă. Accesat: 23.05.2022. https://us-en.superbook.cbn.com/episode_player?v=3768932562001.
10. Wikipedia. *John Wooden*. Accesat: 23.05.2022. https://en.wikipedia.org/wiki/John_Wooden.
11. Wooden Effect. *The Pyramid of SUCCESS*. Accesat: 23.05.2022. <https://www.thewoodeneffect.com/pyramid-of-success/>.
12. YouTube. 2016. *Antrenor: Viața și moștenirea lui John R. Wooden*. Accesat: 23.05.2022. <https://www.youtube.com/watch?v=qYKbLYTvQbE>.