 <b>PLANUL LECȚIEI 25</b> <b>ROATA BUCURIEI</b>	
<b>PARTEA A: METODOLOGIA LECȚIEI</b>	
<b>CALITATEA</b>	Joy
<b>DESCRIEREA GENERALĂ A CALITĂȚII</b>	<p>Potrivit psihologilor, Bucuria implică:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● O stare placuta,</li><li>● fericire,</li><li>● euforie,</li><li>● încântare,</li><li>● satisfacție,</li><li>● pace interioara.</li></ul> <p>Conform <a href="#">Oxford dictionary</a>, definiția bucuriei este:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● un sentiment de mare plăcere și fericire;</li><li>● emoția evocată de bunăstare, succes sau noroc sau de perspectivă; de a avea ceea ce cineva dorește;</li><li>● încântare;</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• exprimarea sau manifestarea unei astfel de emoții.</li> </ul> <p>Sentimente precum bucuria, durerea, furia și frica există tot timpul, dar cum se poate spune ce emoție simte o persoană? Cel mai mare martor este expresia feței lor. Emoțiile pozitive, cum ar fi bucuria sau fericirea, sunt exprimate printr-un zâmbet sau un râzând, care este adesea un cadou extraordinar.</p> <p><b>Bucuria în tinerețe</b></p> <p>Bucuria și fericirea sunt adesea legate de tineri, ceea ce este destul de înțeles. Cu toate acestea, mai puțini adulți tineri recunosc că sunt fericiți astăzi, ceea ce este strâns legat de ultimii ani de pandemie plini de restricții. Cu toate acestea, bucuria este una dintre cele mai importante calități ale tinerilor, lucru dovedit și de cercetarea proiectului MoPYL.</p> <p>Vedeți ce au de spus tinerii înșiși conform cercetării efectuate de echipa MoPYL a proiectului despre bucurie, mai jos în capitolul „Dilemă”.</p>
<p>DESCRIEREA GENERALĂ A LECȚIEI</p>	<p>Lección constă din trei părți – partea introductivă (~ 10% din timp), partea principală (~ 75% din timp) și 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.</p>
<p>SCOPUL LECȚIEI</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) să învețe trăsăturile pozitive ale bucuriei;</li> <li>2) să înveți cum să exersezi bucuria;</li> <li>3) autoreflexie asupra experiențelor personale implicând bucurie.</li> </ol>
<p>METODE DE EDUCAȚIE NON FORMALE</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) pregătire teoretică,</li> <li>2) discuții, lucru în grup, dezbateri, redare a situației, învățare a învăța, observare, feedback, întrebări și răspunsuri etc.</li> </ol>

VÂRSTA GRUPULUI	13-15 ani
REZULTATELE AȘTEPTATE ALE LECȚIEI	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) elevii învață trăsăturile pozitive ale bucuriei;</li> <li>2) elevii învață că bucuria este o alegere;</li> </ol>
<b>PARTEA B: DESCRIEREA LECȚIEI</b>	
SLOGAN	<p><i>Nu putem vindeca lumea de dureri, dar putem alege să trăim în bucurie.</i></p> <p style="text-align: right;"><i>Joseph Campbell</i></p>
DILEMA	<p>Bucuria a fost selectată ca una dintre cele 13 valori. Pe parcursul derulării proiectului, 305 tineri cu vârsta cuprinsă între 14 – 15 ani au fost chestionați cu privire la cele treisprezece valori promovate de proiectul MoPYL, care au ajutat să se vadă focalizarea tinerilor și să dezvolte planuri de lecție ținând cont de nevoile și așteptările tinerilor.</p> <p>Hexagonul Figura 6 reflectă poziția medie pentru fiecare dintre cele șase valori de bază și țară. S-a putut observa că participanții letoni sunt mai aproape de centrul de valori fundamentale, ceea ce înseamnă că toate valorile sunt la fel de egale, în timp ce românii sunt destul de aproape în Bucurie, Iubire și Pace. Participanții spanioli sunt mai asemănători cu românii, cu un offset puțin mai mare în Dragoste, bucurie și pace. Astfel, Figura 6 arată clar cât de importantă este bucuria pentru tineri.</p> <p>Referitor la lucruri importante din viața tinerilor din cadrul Focus Grupurilor, participantul RO03 la Focus Grup din România a spus: „În ceea ce privește valorile creștine, ca și alte lucruri în viață, acestea pot varia foarte mult în timp și pot fluctua. În</p>

	<p>acest caz și la această vârstă, bucuria este destul de normal să fie în top. Trebuie să ne asigurăm că în timp toate sunt bine echilibrate'. Mai mult, participantul LV04 al Focus Grup-ului leton a spus: „Cel mai important lucru pe care l-am observat este că tinerii nu și-au pierdut capacitatea de a se bucura și de a simți bucurie, chiar dacă ultimii doi ani au dus la singurătate” (prima pagină a rezultatele focus-grupurilor).</p> <p>În plus, în ceea ce privește valorile creștine și poziționarea tinerilor, participantul Focus Grup LV01 din Letonia a menționat că „Foarte lăudabil este faptul că ei consideră bucuria, dragostea și credințioșia ca fiind extrem de importante”, a adăugat LV03 „Bucuria subliniază că, din perspectivele diferite pe care le aduc la masă participanții la focus grupuri, acest lucru este, de asemenea, foarte pozitiv”. Cu toate acestea, un participant român RO01 a subliniat că „Bucuria este marcată pe locul 1, deoarece blândețea este pe 9 și aceasta reflectă o tendință de a se concentra mai degrabă pe propria plăcere decât pe bunăstarea comunității”. Cu toate acestea, cea mai mare declarație a făcut-o participantul LV06, care a spus: „Mi-a făcut o mare plăcere să citesc că, deși poate nu sunt conștienți că, de exemplu, bucuria este o valoare creștină, principalele valori importante ale tinerilor și viețile oamenilor se bazează pe aceste 9 valori creștine.”</p> <p>În partea de încheiere din cadrul valorilor evidențiate s-a menționat că o atenție deosebită trebuie acordată unor calități precum bucuria, iubirea, credințioșia drept categorii importante pentru tineri și responsabilitatea ca calitate de dezvoltat. Bucuria a fost evidențiată dintre toate valorile proiectului, așa că a fost ușor luată în considerare la stabilirea numărului de planuri de lecție privind promovarea bucuriei (pagina 6 a părții Rezultate).</p> <p>Rezultatele Raportului de cercetare MoPYL au ajutat consorțiul de proiect să decidă asupra cantității de valori ale bucuriei care vor fi promovate prin planurile proiectului.</p> <p>Vedeți raportul de cercetare complet al proiectului MoPYL pe pagina de start a proiectului <a href="http://www.mopyl.eu">www.mopyl.eu</a>.</p>
<p>MATERIALE NECESARE PENTRU LECȚIE</p>	<p>Proiector, ecran, computer, acces la Wi-Fi sau internet mobil, flipchart, hârtie albă, markere, culori, creioane</p>



Agency for International  
Programs for Youth  
Republic of Latvia



Co-funded by the  
European Union

# MOPYL

Mobile Program for Youth Learners

DURATA LEȚIEI	1 oră de învățare, adică 45 de minute		
<u>PARTEA INTRODUCȚIVĂ</u>	Set anticipat	3 minute	<ul style="list-style-type: none"><li>● salutul, binecuvântarea și implicarea studenților</li><li>● legătura cu lecția anterioară – reflecții, feedback, discuții</li><li>● explicația materialului lecției curente</li><li>● explicarea sarcinilor pentru elevi</li><li>● legătura cu lecția viitoare</li></ul>
	Introducerea noului material	2 minute	<ul style="list-style-type: none"><li>● instrucțiuni directe despre conținutului</li><li>● modelarea noilor abilități – bucuria</li><li>● verificarea înțelegerii elevilor</li></ul>
<u>PARTEA PRINCIPALĂ</u>	Ghid practic	30 minute	TITLUL: Roata Bucuriei



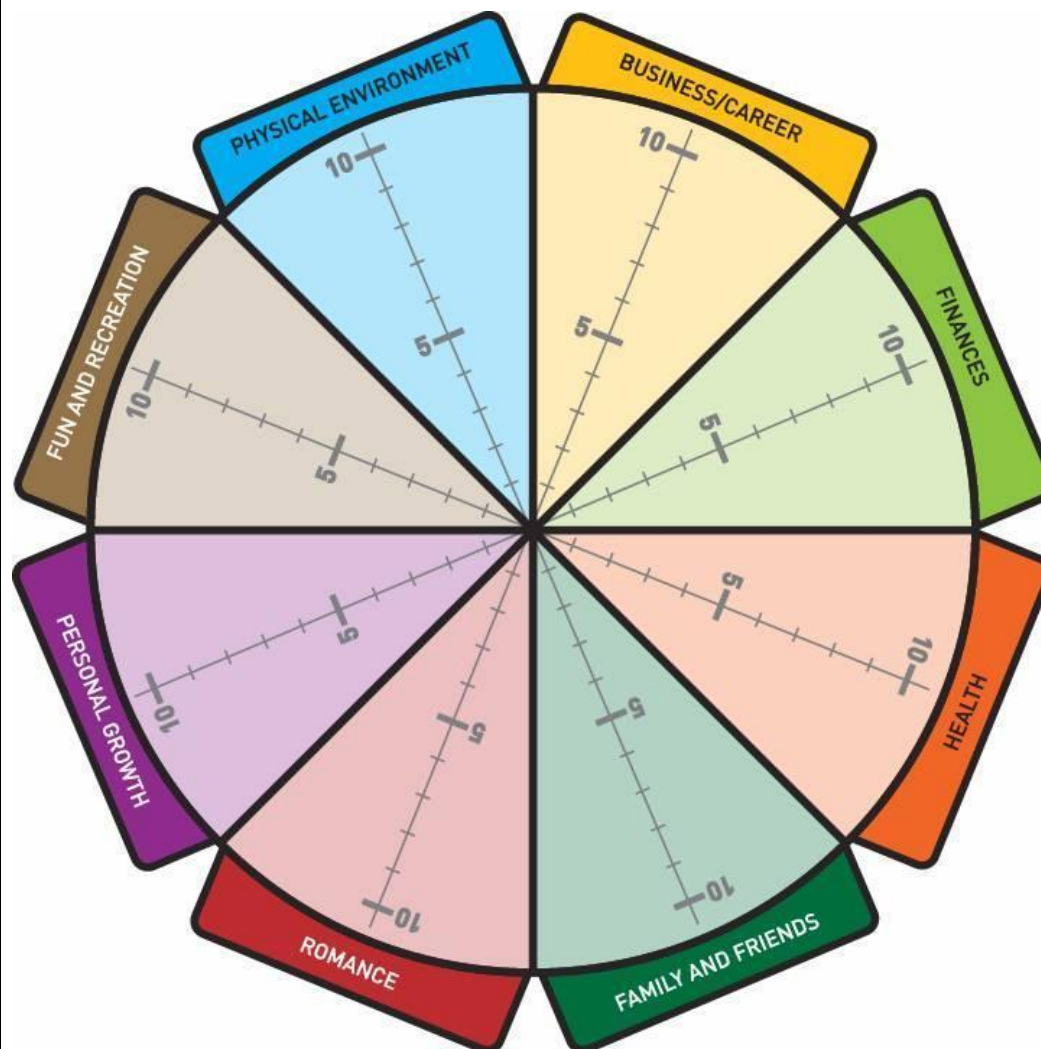
Agency for International  
Programs for Youth  
Republic of Latvia



Co-funded by the  
European Union

# MoPYL

Mobile Program for Youth Learners



	<p>Profesorul prezintă elevilor Roata Vieții (Wheel of Life) ca un instrument de autoevaluare pentru cât de mulțumiți sunt în diferitele domenii ale vieții. Cu toate acestea, profesorul explică că Roata va fi folosită acum ca instrument de autoevaluare ajustat pentru cât de aproape sunt de zonele care le aduc bucurie, ce pot face pentru a simți această bucurie mai des. Roata Vieții este instrumentul potrivit pentru ca voi, studenții, să vă înțelegeți călătoria către bucuria vieții. Sunteți capabil să reflectați și să obțineți o perspectivă asupra a ceea ce vă aduce satisfacție și bucurie. Roata este împărțită în categorii majore de viață, inclusiv: Afaceri/Carieră, Finanțe, Sănătate, Familie și prieteni, Romantism, Creștere personală, Distracție și Recreere și Mediu fizic. Este posibil ca unele zone să nu vi se aplice încă, astfel încât, dacă doriți, le puteți lăsa goale. Există un sistem de notare în spatele utilizării roții, în care pur și simplu reflectați și evaluați nivelul de bucurie din 10, unde 1 este cel mai aproape de centrul cercului și 10 este la marginea cercului.</p>
PRACTICĂ DE GRUP	<p>10 minute</p> <p>La început, profesorul întreabă dacă există întrebări legate de Roata Vieții, cum să o folosească. Profesorul înmânează fiecărui elev roata vieții tipărită pe hârtie A4. Profesorul le cere elevilor să noteze aceste domenii ale vieții drept cele care le aduc cea mai mare bucurie, câtă bucurie le aduc. Ca exemplu, profesoara le arată un exemplu din roata ei a vieții.</p>
SITUAȚIA	<p><b>Situație:</b> acum că tinerii au terminat roata vieții, profesorul le dă următoarea situație. Acum trăiești prezentul și ai toate aceste categorii în față. Imaginează-ți că ai ignorat unele dintre categoriile pe care, deși îți aduc bucurie, nu ai suficient timp să le acorzi și ai obținut un punctaj destul de scăzut la ele.</p> <p><b>Sarcină:</b> proiectează-te în viitor, în ziua de mâine și gândește-te ce poți face mai mult cu privire la aceste domenii ale vieții care îți aduc bucurie, dar nu investești atât de mult timp. Profesorul se va ajuta singur cu următoarele întrebări directe:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Studii: te îndrepti în direcția bună cu studiile tale?</li> <li>Sănătate: exercițiile îți aduce bucurie?</li> </ol>

	<p>c) Prieteni sociali: când te-ai jucat ultima dată cu prietenii tăi, ai râs și te-ai distrat?</p> <p>d) Familia: când ai petrecut ultima dată timp de calitate cu familia ta?</p> <p>e) Dragoste: ai practicat mici acte de dragoste față de ceilalți?</p> <p>Reflectează la roata vieții ca la roata bucuriei pe care vrei să o ai la dispoziție pentru viitorul tău. Dacă există zone în care ai avut scoruri mici, dar îți aduc o bucurie imensă, atunci dedică mai mult timp, mai mult efort și mai multe acțiuni pentru a aduce acea bucurie în viața ta.</p>	
MORALA	<i>Roata bucuriei este în continuă mișcare și depinde de tine cât de mare obții punctajul în zonele vieții care îți aduc bucurie.</i>	
<u>PARTEA FINALĂ</u>	12 minute	Scurt rezumat al lecției, discuții despre lecțiile învățate, dezbateri dacă cursanții ridică probleme neclare. Feedback al cursanților pentru cele mai bune practici care urmează să fie aplicate în viitor.
REFERINȚE	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Erasmus+ Project. 2022. <i>Program mobil pentru tineri care învață. Raport de cercetare MoPYL</i>. Disponibil pe : : <a href="http://www.mopyl.eu">www.mopyl.eu</a>.</li> <li>2. Oxford Learner's Dictionaries. <i>Bucuria</i>. Accesat: 22.08.2022. <a href="https://www.oxfordlearnersdictionaries.com/definition/american_english/joy">https://www.oxfordlearnersdictionaries.com/definition/american_english/joy</a>.</li> <li>3. <a href="http://coachkellyj.com">The Wheel of Life - Try It! (coachkellyj.com)</a></li> </ol>	