

 PLANUL LECȚIEI 28 RĂBDAREA: REMEDIUL PENTRU VIAȚA DE ZI CU ZI	
PARTEA A: METODOLOGIA LECȚIEI	
CALITATE	Răbdare
DESCRIEREA GENERALĂ A CALITĂȚII	<p>Potrivit Wikipedia, răbdarea implică:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● perseverență în fața întârzierilor, ● toleranța provocării fără a răspunde cu lipsă de respect/furie, ● îngăduință atunci când sunt supuși stresului. <p>Potrivit Mindful, o persoană răbdătoare este aceea care este capabilă să aștepte calm în fața frustrării sau adversității.</p> <p>Ce este atunci răbdarea? Conform Wikipedia, răbdare este: <i>Răbdarea este calitatea de a îndura circumstanțe dificile.</i></p> <p>Conform dicționarului Oxford, definiția răbdării este:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● capacitatea de a accepta sau de a tolera întârzieri, probleme sau suferințe, provocări, supărări, nenorociri sau dureri, fără a pierde răbdarea, fără iritare, fără a deveni enervat sau anxios sau altele asemenea; ● capacitatea sau dorința de a suprima neliniștea sau supărarea atunci când se confruntă cu întârziere.

	<p>Wikipedia definește răbdarea ca fiind capacitatea de a îndura circumstanțe dificile. Răbdarea poate implica perseverență în fața întârzierii; toleranța față de provocare fără a răspunde cu lipsă de respect/mânie; sau îngăduință atunci când omul este supus stresului, mai ales atunci apar dificultăți pe termen lung; sau a fi capabil să aștepte o perioadă lungă de timp fără a se irita sau plictisi. Răbdarea este nivelul de rezistență pe care îl poți avea înaintea lipsei de respect. De asemenea, este folosit pentru a se referi la trăsătura de caracter de a fi statornic.</p> <p>Răbdare în tinerețe</p> <p>Răbdarea îmbunătățește capacitatea tinerilor de a accepta eșecurile și de a se bucura mult mai mult de viață. Există o zicală; „Lucrurile bune vin la cei care așteaptă.” Răbdarea permite tinerilor să persevereze și să ia decizii mai productive, ducând adesea la un succes mai mare. Cu toate acestea, tinerii, conform cercetărilor efectuate sunt mai nerăbdători decât acum zece ani. Prin urmare, este necesar să se antreneze răbdarea, ceea ce se poate realiza prin modelarea răbdării, folosind ascultarea reflexivă, păstrarea așteptărilor rezonabile, ceea ce ajută la dezvoltarea strategiilor de așteptare, folosind un cronometru pentru a ajuta un tânăr să vizualizeze așteptarea. Această lecție va modela răbdarea în partea finală a lecției, prin ascultarea poveștii lui Iov la început și discuții pe parcurs.</p>
DESCRIEREA GENERALĂ A LECȚIEI	Lecția 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.
SCOPUL LECȚIEI	<ol style="list-style-type: none"> 1) să învețe trăsăturile pozitive ale răbdării; 2) să învețe să exerseze răbdarea din perspectiva situațiilor practice și a poveștilor date; 3) să educe elevii asupra importanței de a avea răbdare la stabilirea obiectivelor.
METODE DE EDUCAȚIE NON FORMALĂ	<ol style="list-style-type: none"> 1) pregătire teoretică, 2) discuții, dezbateri, a învăța să înveți, simulare, observare, feedback, întrebări și răspunsuri etc.

GRUPĂ DE VÂRSTĂ	13-15 ani
REZULTATELE AȘTEPTATE ALE LECȚIEI	<ol style="list-style-type: none"> 1) elevii înțeleg că răbdarea este una dintre cele mai importante roade ale spiritului lor; 2) elevii ajung să reflecteze asupra faptului că răbdarea este cea mai bună capacitate de a exersa pentru a-și atinge obiectivele și a învăța pe parcurs;
PARTEA B: DESCRIEREA LECȚIEI	
SLOGAN	<p><i>A pierde răbdarea înseamnă a pierde bătălia.</i></p> <p style="text-align: right;"><i>Mahatma Gandhi</i></p>
DILEMA	<p>Răbdarea a fost selectată ca una dintre cele 13 valori. Pe parcursul duratei de viață a 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 elaboreze planuri de lecție ținând cont de nevoile și așteptările tinerilor. .</p> <p>Hexagonul Figura 6 reflectă poziția medie pentru fiecare dintre valorile de bază, pe țară. S-a putut observa că participanții letoni sunt mai aproape de centrul de valori fundamentale, ceea ce înseamnă că toate valorile, inclusiv răbdarea, sunt la fel de egale cu ei, în timp ce românii sunt destul de aproape în Bucurie, Iubire și Pace. Participanții spanioli sunt mai asemănători cu românii, cu un decalaj puțin mai mare în dragoste, bucurie și pace (pagina 18).</p> <p>Astfel, Figura 6 arată clar că „răbdarea” nu este atât de semnificativă în rândul tinerilor ca și alte valori (conducere, responsabilitate, apartenență, auto-motivare, iubire, bucurie și pace). Cu toate acestea, liderii tinerilor ar trebui să acorde atenție și calității răbdării, care în rândul adulților este cunoscută a fi semnificativă în viața de zi cu zi.</p>

	<p>Cu toate acestea, răbdarea a fost menționată de respondenții de sex feminin alături de o altă calitate promovată de proiectul MoPYL – dragostea: „În ceea ce privește valorile, femeile au acordat o prioritate semnificativ mai mare decât bărbații valorii „Dragoste” și o prioritate mai mică valorii „Răbdare”. Și mai departe, în același context, răbdarea a fost menționată în cadrul valorilor evidențiate: „Dragostea trebuie folosită pentru a promova alte valori care sunt foarte importante pentru o ființă umană funcțională precum răbdarea și bunătatea.”</p> <p>Rezultatele Raportului de cercetare MoPYL au ajutat consorțiul de proiect să decidă asupra cantității de valori ale răbdării care vor fi promovate 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, flipchart, hârtie albă, markere, pixuri.		
DURATA LECȚIEI	1 oră de învățare, adică 45 de minute		
PARTEA INTRODUCȚIVĂ	Set anticipat	3 minute	<ul style="list-style-type: none"> ● salutul, binecuvântarea și implicarea studenților ● legătura cu lecția anterioară – reflecții, feedback, discuții ● explicația materialului lecției curente ● explicarea sarcinilor pentru elevi ● conexiunea cu lecția viitoare

	Introducerea noului material	2 minute	<ul style="list-style-type: none"> ● instrucțiuni directe despre conținutului ● modelarea noilor abilități – răbdare ● verificarea gradului de înțelegere al elevilor
PARTEA PRINCIPALĂ	Ghid practic	30 minute	<p>TITL: Răbdarea: Remediul pentru viața de zi cu zi</p> <p>A fost odată un mare rege. Într-o zi călătorea singur într-o pădure. Curând, și-a pierdut drumul. S-a uitat în jur de pe vârful unui deal, dar nu a putut vedea oameni sau sate în apropiere. Se făcea întuneric. După ceva timp, de la distanță mare strălucea o lumină.</p> <p>Apoi a început să meargă în direcția aceea și a ajuns curând la o colibă. În afara colibeii, a văzut o bătrână care făcea curățenie. Văzându-l, ea l-a primit, crezând că este un soldat din armată. Ea i-a dat regelui niște apă să se curețe și apă de băut. Apoi a întins un covoraș pentru ca el să se relaxeze.</p> <p>Regele a început să se relaxeze. După ceva timp, ea a pus în fața lui o farfurie cu orez fierbinte și curry. Regele a fost atât de flămând, încât și-a pus repede degetele pe mâncarea fierbinte. Mâncarea fierbinte i-a ars degetele și a vărsat niște orez pe podea. Bătrâna a văzut asta și a spus: „Oh, pari prea nerăbdător și grăbit ca regele. De aceea ți-ai ars degetele și ai pierdut ceva de mâncare”.</p> <p>Auzind cuvintele bătrânei, regele a fost surprins și a întrebat-o: „De ce crezi că regele nostru este nerăbdător și grăbit?” Bătrâna doamnă a zâmbit și a început să explice: „Dragul meu fiu, regele nostru are un vis mare de a captura toate forturile inamice. În</p>

	<p>asta, el ignoră toate forturile mici și se concentrează doar pentru a captura forturile masive.” Regele a întrerupt-o pe bătrână și a spus: „Este un lucru bun. Care este problema cu asta?”</p> <p>Ea a zâmbit și a răspuns: „Stai, fiule. La fel ca nerăbdarea ta de a mânca mâncarea, ți-ai ars degetele și ai irosit puțină mâncare. În același mod, nerăbdarea regelui de a învinge dușmanii a dus rapid la pierderea de oameni din armata sa. În schimb, dacă ai mânca mâncarea mai puțin fierbinte mai întâi la margine și apoi la centru, nu ți-ai fi ars degetele și nu ți-ai fi irosit mâncarea. În mod similar, regele ar trebui să vizeze micile forturi și să-și întărească poziția. Astfel, îl vor ajuta să captureze forturile masive fără a-și pierde oamenii din armată.”</p> <p>Auzind acestea, regele și-a înțeles greșeala și și-a dat seama că trebuie să aveți răbdare și să evitați să vă grăbiți în orice situație.</p> <p>Profesorul citește povestea elevilor. Profesorul explică faptul că povestea arată că atunci când vrem să realizăm ceva în viață, ar trebui mai întâi să înțelegem procesul și apoi să lucrăm la realizarea lui. Dacă vom căuta rezultate rapide și vom fi nerăbdători, lucrurile pot deveni haotice și s-ar putea să nu ajungem niciodată la ceea ce am visat.</p>
<p>PRACTICĂ DE GRUP</p>	<p>10 minute</p> <p>Profesorul întreabă dacă există întrebări legate de povestea regelui. Profesorul preia și răspunde la întrebări. Profesorul adresează următoarele întrebări:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Puteți numi situații în care oamenii doresc să obțină rezultate rapide fără a depune mult efort? 2. Ți s-a întâmplat vreodată să fii nerăbdător într-o situație și totul să se încurce? Cum te-ai simțit? Ce ar fi putut să meargă diferit dacă ai fi așteptat? 3. Ce morală iei din această poveste? 4. De ce este importantă răbdarea?

	Dacă elevii se chinuie să numească unele situații, profesorul va oferi și exemple: a slăbi rapid fără efort, obținerea unei note bune fără a studia, manifestarea rapidă a furiei în loc să analizeze situația.
SITUAȚIA	<p>Profesorul împarte grupurile în 3 și apoi citește situația fiecăruia dintre grupuri.</p> <p>Situația: în orașel, există o familie cu patru membrii. S-au mutat în acest orașel pentru a începe o afacere în patiserie deoarece mama este foarte talentată, iar tatăl are o experiență îndelungată în copt. De mulți, mulți ani, au început să economisească bani pentru această afacere, au primit ceva ajutor financiar de la rude și prieteni și și-au deschis un magazin. Au deschis afacerea, au promovat-o în comunitate și se așteptau ca, clienții să vină să cumpere fursecuri, prăjituri și alte tipuri de produse de patiserie. Totuși, în prima zi, nu au venit clienți. În prima săptămână, doar doi clienți. Într-o lună, abia 10 clienți.</p> <p>Sarcina: imaginați-vă că sunteți în pielea familiei. Ce ați face? Cum ați reacționa? Discutați în echipe și apoi împărtășiți-vă gândurile.</p> <p>Prezentarea: elevii vin în față și prezintă ceea ce ar fi făcut și discută.</p> <p>Sfârșitul poveștii: profesorul încheie lecția cu următoarea continuare a poveștii: Familia nu a renunțat. În fiecare zi, se trezeau devreme și pregăteau produsele de patiserie. Calitatea produselor a fost întotdeauna înaltă, indiferent de câți clienți au venit. După 2 luni, au început să apară mai mulți clienți. Acum au trecut 25 de ani de când a început afacerea. Încă funcționează și s-a extins, având acum mai multe ramuri.</p>
MORALA	<i>Răbdarea nu este abilitatea de a aștepta, ci este abilitatea de a păstra o atitudine pozitivă în timpul așteptării.</i>



Agency for International
Programs for Youth
Republic of Latvia



Co-funded by the
European Union

MoPYL

Mobile Program for Youth Learners

PARTEA FINALĂ	12 minute	Scurt rezumat al lecției, discuții despre lecțiile învățate, dezbateri. Feedback al cursanților pentru cele mai bune practici care urmează să fie aplicate în viitor.
REFERINȚE	<ol style="list-style-type: none">1. Erasmus+ Project. 2022. <i>Program mobil pentru tineri care învață. Raport de cercetare MoPYL</i>. Disponibil la: www.mopyl.eu.2. Oxford Learner's Dictionaries. <i>Răbdarea</i>. Accesat: 12.09.2022. https://www.oxfordlearnersdictionaries.com/definition/english/patience.3. Wikipedia. <i>Răbdarea</i>. Accesat: 12.09.2022. https://en.wikipedia.org/wiki/Patience.	