

 <p>PLANUL LECȚIEI 31 AUTOCONTROLUL ȘI PUTEREA</p>	
PARTEA A: METODOLOGIA LECȚIEI	
CALITATEA	AUTOCONTROLUL
DESCRIEREA GENERALĂ A CALITĂȚII	<p>Conform <a href="#">dictionarului Oxford</a>, definiția autocontrolului este:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>capacitatea de a rămâne calm și de a nu-ți arăta emoțiile, chiar dacă te simți supărat, entuziasmat etc.</li> </ul> <p><b>Autocontrol</b> 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 - care este semnificativ mai mare la oameni decât la alte mamifere (<i>Psychology Today</i>).</p> <p>Bogăția conexiunilor nervoase din cortexul 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</p>

	<p>care autocontrolul este o caracteristică individuală înnăscută, 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 măsuri pentru a-și controla comportamentul (<i>Psychology Today</i>).</p> <p>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 (<i>Psychology Today</i>).</p> <p><b>Stăpânirea de sine în tinerețe</b></p> <p>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 (<i>Reachout</i>).</p> <p>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.</p> <p>Planurile de lecții ale proiectului MoPYL sunt exact menite să fie modele pentru tânăra generație prin planurile sale de lecție.</p>
<p>DESCRIEREA GENERALĂ A LECȚIEI</p>	<p>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.</p>

SCOPUL LECȚIEI	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) înțelegerea definiției autocontrolului și ce înseamnă lipsa autocontrolului</li> <li>2) învățarea trăsăturilor pozitive ale autocontrolului</li> <li>3) analizarea exemplurilor de autocontrol și învățarea exersării autocontrolului.</li> </ol>
METODE DE EDUCAȚIE NON FORMALĂ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) pregătire teoretică</li> <li>2) discuții, dezbateri, a învăța să înveți, simulare, observare, feedback, întrebări și răspunsuri etc.</li> </ol>
GRUPA DE VÂRSTĂ	13-15 ani
REZULTATELE AȘTEPTATE ALE LECȚIEI	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) elevii învață definiția autocontrolului;</li> <li>2) elevii înțeleg importanța autocontrolului reflectând practic la exemple de situații în care ar trebui să exerseze auto-controlul.</li> </ol>
<b>PARTEA B: DESCRIEREA LECȚIEI</b>	
SLOGAN	<i>Ai putere asupra minții tale - nu asupra evenimentelor din afară. Realizează asta și vei găsi putere. Marcus Aurelius</i>
DILEMA	<p>Autocontrolul a fost selectat ca una dintre cele 13 valori. Pe parcursul duratei de viață a proiectului, 305 tineri cu vârsta cuprinsă între 14 – 15 ani au fost întrebați 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>În cadrul Raportului de cercetare al proiectului MoPYL, autocontrolul nu a fost menționat separat. Totuși, ținând</p>

	<p>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 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 promovate prin planurile de proiect.</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>	
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	
<u>PARTEA INTRODUCȚIVĂ</u>	Set anticipat	<p>3 minute</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● salutul, binecuvântarea și implicarea cursanților</li> <li>● legătura cu lecțiile anterioare – reflecții, feedback, discuții</li> <li>● explicarea materialului lecției curente</li> <li>● explicarea sarcinilor pentru elevi</li> <li>● conexiune cu lecția viitoare</li> </ul>

	Introducerea noului material	2 minute	<ul style="list-style-type: none"> <li>● instrucțiuni directe despre conținut</li> <li>● modelarea de noi competențe – autocontrolul</li> <li>● verificarea gradului de înțelegere al elevilor</li> </ul>
<u>PARTEA PRINCIPALĂ</u>	Ghid practic	30 minute	TITLUL: Autocontrolul și puterea
	<p>Geneză 3:24</p> <p>3 .dar din roada pomului care este in mijlocul raiului, ne-a zis Dumnezeu: "Din el sa nu mancati si nici sa va atingeti de el, ca sa nu muriti!"</p> <p>4 .Atunci sarpele a zis catre femeie: "Nu, nu veti muri;</p> <p>5.dar Dumnezeu stie ca-n ziua în care veti manca din el vi se vor deschide ochii si veti fi ca niste Dumnezei, cunoscand binele si raul".</p> <p>6.Si femeia a vazut 3 ca pomul e bun de mancat si ca placut le este ochilor la vedere si ca e de dorit spre castigarea priceperii 4. Si a luat din roada lui si a mancat; si i-a dat si barbatului sau, care era cu ea, si el a mancat.</p> <p>7.Atunci amandurora li s'au deschis ochii si au cunoscut ca erau goi; si au cusut frunze de smochin si si-au facut sorturi.</p> <p>8.Si au auzit glasul Domnului Dumnezeu purtandu-se prin rai in boarea amurgului; si de la fata Domnului Dumnezeu s-au ascuns Adam si femeia sa printre pomii raiului.</p> <p>9.Si Domnul Dumnezeu l-a chemat pe Adam si i-a zis: "Adame, unde esti?"</p> <p>10.Acesta a zis: "Glasul Tau l-am auzit purtandu-se prin rai si m'am temut, pentru ca sunt gol, si m'am ascuns".</p>		

11. Si i-a zis Dumnezeu: "Cine ti-a spus tie ca esti gol? Nu cumva ai mancat din pomul din care Eu ti-am poruncit sa nu mananci?"
  12. Adam a zis: "Femeia pe care mi-ai dat-o sa fie cu mine, ea mi-a dat din pom, si eu am mancat".
  13. Si a zis Domnul Dumnezeu catre femeie: "Cum de-ai facut una ca asta?" Iar femeia a zis: "Sarpele m'a amagit, iar eu am mancat".
  14. Si a zis Domnul Dumnezeu catre sarpe: "Pentru ca ai facut aceasta, blestemat sa fii intre toate dobitoacele si intre toate fiarele pamantului; pe pantecele tau sa te tarasti si pamant sa mananci in toate zilele vietii tale!
  15. Dusmanie voi pune intre tine si femeie, intre semintia ta si semintia ei; Acela iti va tinti tie capul, iar tu ii vei tinti Lui calcaiul"
  16. Iar femeii i-a zis: "Iti voi spori, inmultindu-le, durerile si geamatul; in dureri vei naste copii; atrasa vei fi catre barbatul tau si el te va stapani".
  17. Iar lui Adam i-a zis: "Pentru ca ai ascultat de vorba femeii tale si ai mancat din pomul din care ti-am poruncit: Sa nu mananci!, blestemat va fi pamantul din pricina ta. In dureri te vei hrani din el in toate zilele vietii tale!
  18. Spini si palamida iti va rodi, si tu cu iarba campului te vei hrani.
  19. Intru sudoarea fetei tale iti vei manca painea, pana te vei intoarce in pamantul din care esti luat; caci pamant esti si in pamant te vei intoarce!"
  20. Si Adam i-a pus femeii sale numele Eva 6, pentru ca ea este mama tuturor celor vii.
  21. Si Domnul Dumnezeu le-a facut lui Adam si femeii sale imbracaminte de piele si i-a imbracat.
  22. Si a zis Domnul Dumnezeu: "Iata, Adam a devenit ca unul din Noi, cunoscand binele si raul. Si acum, ca nu cumva sa-si intinda el mana si sa ia roade din pomul vietii, sa manance si sa traiasca in veci...",
  23. Domnul Dumnezeu l-a scos din raiul Edenului, ca sa lucreze pamantul din care fusese luat.
  24. Si l-a izgonit pe Adam si l-a asezat in fata raiului Edenului; si heruvimi a pus, si sabia de para rotitoare sa pazeasca drumul catre pomul vietii.
- Profesorul citește pasajul biblic elevilor.

<p>PRACTICĂ DE GRUP</p>	<p>10 minute</p> <p>Profesorul întreabă dacă elevii au întrebări despre povestea biblică a lui Adam și Eva. Profesorul răspunde la întrebări, apoi trece la exercițiul de practică în grup. Profesorul îi invită pe elevi să reflecteze dacă povestea lui Adam și Eva este o poveste reușită a stăpânirii de sine. Apoi, profesorul îi invită pe elevi să-și împărtășească gândurile în mod voluntar.</p> <p>Profesorul dă apoi alte exemple situații în care oamenii practică autocontrolul. De exemplu, atunci când cineva dorește să slăbească și se abține de la a mânca dulciuri, autocontrolul de a consuma dulciuri pentru o perioadă mai lungă va duce la pierderea semnificativă în greutate și la atingerea obiectivelor.</p> <p>Profesorul adresează apoi următoarele întrebări:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ce este autocontrolul?</li> <li>2. Ce a generat lipsa de autocontrol din povestea lui Adam și Eva?</li> <li>3. Poți să dai exemple din viața reală când lipsa de autocontrol în fața mâncării, și alte dorințe te duc pe tine sau pe alții în neazuri?</li> <li>4. De ce este important autocontrolul?</li> <li>5. Cât de des practici autocontrolul?</li> </ol> <p>Profesorul împarte elevul în 2 grupe și trece la exercițiul situațional, practic.</p>
<p>SITUAȚIA</p>	<p><b>Situația:</b> imagineaza-ti ca gasesti 100 de euro în plus in buzunar. Acești euro vin ca o binecuvântare, deoarece aveți nevoie de ei. O parte dintre voi știe că ar trebui să-l adăugați la economii pentru a plăti impozitele pe măsură ce termenul limită se apropie și ați cheltuit deja mulți bani pentru renovarea casei. O altă parte din tine vrea să-l cheltuiască pentru a ieși cu prietenul tău la cină.</p>

	<p><b>Sarcină:</b> vi se cere să reflectați asupra situației și să luați decizia potrivită pentru dvs. având în vedere consecințele.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Grupul numărul 1: alege să îl adăugați la economiile dvs. Ce câștigi? Ce pierzi? Argumentează în jurul autocontrolului.</li> <li>2. Grupa numărul 2: alege să te răsfeți și mergi la cină. Ce câștigi? Ce pierzi? Argumentează în jurul autocontrolului.</li> </ol> <p>Ambele grupuri sunt rugate să vină în fața clasei și să prezinte.</p>	
MORALA	<p><i>Stăpânirea de sine este unul dintre darurile Duhului, care nu este întotdeauna ușor pentru ființele umane, dar odată stăpânită, ființa umană devine stăpână asupra propriei vieți și a dorințelor nestăpânite.</i></p>	
<u>PARTEA FINALĂ</u>	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.
REFERENCES	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Versiunea standard în engleză a Bibliei. <i>Biblia</i>. Accesat: 03.10.2022. <a href="https://www.biblestudytools.com/esv/">https://www.biblestudytools.com/esv/</a>.</li> <li>2. Erasmus+ Project. 2022. <i>Program mobil pentru tineri care învață. Raport de cercetare MoPYL</i>. Disponibil la: <a href="http://www.mopyl.eu">www.mopyl.eu</a>.</li> <li>3. Psihologia de azi. 2022. <i>Autocontrolul</i>. Accesat: 03.10.2022. <a href="https://www.psychologytoday.com/us/basics/self-control">https://www.psychologytoday.com/us/basics/self-control</a>.</li> <li>4. Atinge. 2022. <i>Ajutați-vă adolescentul să dezvolte autocontrolul</i>. Accesat: 03.10.2022. <a href="https://parents.au.reachout.com/common-concerns/everyday-issues/things-to-try-risk-taking/help-your-teenager-develop-self-control">https://parents.au.reachout.com/common-concerns/everyday-issues/things-to-try-risk-taking/help-your-teenager-develop-self-control</a>.</li> </ol>	