

 <b>PLANUL LECȚIEI 33</b> <b>BUCURIA CARE ENERGIZEAZĂ</b>	
PARTEA A: METODOLOGIA LECȚIEI	
CALITATEA	Bucurie
DESCRIEREA GENERALĂ A LECȚIEI	<p>Potrivit brainstorming-ului dintre membrii echipei MoPYL a proiectului, bucuria implică:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● stare placuta,</li> <li>● pace,</li> <li>● bucurie,</li> <li>● euforie,</li> <li>● încântare,</li> <li>● dragoste,</li> <li>● satisfacție,</li> <li>● pacea interioară.</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> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>● emoția evocată de bunăstare, succes sau noroc sau de perspectivă; de a avea ceea ce cineva dorește;</li> <li>● încântare;</li> <li>● exprimarea sau manifestarea unei astfel de emoții: veselie.</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>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.</p>
<p>SCOPUL LECȚIEI</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) să învețe caracteristicile pozitive ale bucuriei,</li> <li>2) să învețe cum să exersezi bucuria prin învățarea bazată pe joc;</li> <li>3) autorefecție asupra experiențelor lor implicând bucurie.</li> </ol>

METODE DE EDUCAȚIEI NON FORMALĂ	1) pregătire teoretică 2) discuții, dezbateri, a învăța să înveți, simulare, observare, feedback, întrebări și răspunsuri, etc.
GRUPA DE VÂRSTĂ	13-15 ani
REZULTATELE AȘTEPTATE ALE LECȚIEI	1) elevii învață trăsăturile pozitive ale bucuriei; 2) elevii învață că bucuria este o alegere;
<b>PARTEA B: DESCRIEREA LECȚIEI</b>	
SLOGAN	<i>Nu putem vindeca lumea de dureri, dar putem alege să trăim în bucurie.</i>  <i>Joseph Campbell</i>
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>

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 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).

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.”

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).

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.

Vedeți raportul de cercetare complet al proiectului MoPYL pe pagina de start a proiectului [www.mopyl.eu](http://www.mopyl.eu).

MATERIALE NECESARE PENTRU LECȚIE	Ecran, proiector, Internet, YouTube pentru muzică		
DURATA LECȚIEI	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:  BUCURIA CARE ENERGIZEAZĂ
	Pentru a-i motiva pe tinerii elevi să experimenteze ce este bucuria și care sunt trăsăturile pozitive ale acesteia, vor fi jucate două energizante: „Pizza” și „Dans, Dans, Dans”. Energizantele sunt jocuri care urmăresc să implice elevii, să-i detensioneze.		

	<p>Jocurile sunt potrivite pentru scopul lecției și obiectivele acesteia, deoarece aplică bucuria ca valoare. Învățarea bazată pe joc despre bucurie nu este limitată la conținut, dar încurajează practica și exercițiul.</p> <p>Profesorul începe cu sloganul zilei: „<i>Nu putem vindeca lumea de dureri, dar putem alege să trăim în bucurie</i>” de Joseph Campbell și întreabă dacă cineva a auzit acest slogan sau un citat similar.</p> <p>Profesorul îl menționează pe autorul sloganului și întreabă dacă elevii știu cine este Joseph Campbell. Joseph Campbell a fost un scriitor american. A fost profesor de literatură la Sarah Lawrence College, care a lucrat în mitologie comparată și religie comparată.</p>
<p>PRACTICĂ DE GRUP</p>	<p>Profesorul introduce elevilor conceptul de ENERGIZER. Profesorul a întrebat dacă sunt familiarizați cu termenul și dacă au experimentat înainte Energizers.</p> <p>Profesorul le prezintă elevilor primele energizers numite PIZZA. Profesorul explică cum se joacă jocul.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Elevii sunt adunați într-un cerc.</li> <li>● Toți elevii se întorc în partea dreaptă și fac un pas în interiorul cercului, asigurându-se că pot atinge ușor umerii persoanei din față.</li> <li>● Elevii sunt invitați să gătească o pizza.</li> <li>● Primul pas este de a pregăti aluatul (participanții masează spatele persoanei din față).</li> <li>● Al doilea pas este adăugarea diferitelor ingrediente. Profesorul le cere să schimbe tehnica de masaj pentru fiecare ingredient.</li> </ul> <p>Al doilea energizer pe care îl joacă elevii se numește „Dans, dans, dans”</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Profesorul organizează grupul împreună într-un cerc.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Profesorul explică faptul că atunci când începe muzica, o persoană din fiecare grup începe să danseze, iar ceilalți urmează lideri.</li> <li>• Când cântecul se schimbă, un alt membru din fiecare grup devine noul lider de dans.</li> <li>• Profesorul îi încurajează să fie liberi în mișcările lor de dans.</li> <li>• Schimbați melodia la fiecare 30 de secunde sau cam așa ceva.</li> <li>• Redați suficiente melodii încât fiecare membru al fiecărui grup să fie lider cel puțin o dată.</li> </ul> <p>După ce au jucat energizerele, profesorul întreabă dacă ei simt bucurie, dacă jocurile i-au stimulat să exercite bucuria.</p>	
MORALA	<p><i>Roata bucuriei este în continuă mișcare și depinde de tine cât de mare obții puncte în zonele vieții care îți aduc bucurie.</i></p>	
<u>PARTEA FINALĂ</u>	12 minute	<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>
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: 17.10.2022. <a href="https://www.oxfordlearnersdictionaries.com/definition/american_english/joy">https://www.oxfordlearnersdictionaries.com/definition/american_english/joy</a>.</li> <li>3. Energizers' Book.</li> </ol>	