

Водич за  
наставниците

# Учење Преку Правење „Да, Ти Можеш!“



Добредојдовте!

„Да, ти можеш!“  
Програма за развивање на  
социоемоционални вештини

## Почитуван наставнику/почитувана наставничке,

Ви благодариме што ќе земете учество и што ќе ни помогнете во спроведување на пилот програмата „Да, ти можеш!“

Оваа програма е креирана со цел да промовира социјално и емоционално учење, како и личен раст и развој, кај ученици од 8. одделение кои учат во избрани паралелки во Скопје. Нејзината реализација е предвидено да се случува во второто полугодие од учебната 2018-2019 година.

**Како класен раководител на паралелка од 8. одделение, вие и вашите ученици сте избрани за првичното спроведување на програмата.**

## За програмата

Слично како и програмата „Образование за животни вештини“ со која сте запознати, оваа програма е креирана за да им помогне на учениците подобро да разберат како да ја користат секоја можност за пронаоѓање, развивање и следење на своите интереси, да ги зголемат своите шанси за среќа, добросостојба и успех во животот, како и во училиштето и во идните професионални кариери. Целта е, всушност, да им се помогне на учениците да станат посилни, посреќни, поздрави и успешни луѓе.

Оваа пилот програма се базира на најдобрите меѓународни истражувања и факти во областа на социјалното и емоционалното образование, како и на когнитивната и позитивната психологија, кои се занимаваат со издржливоста и отпорноста од една страна и внимавањето и совесноста од друга. Нејзиниот концепт ги следи стотиците програми низ светот што се покажале успешни во поддршката на социоемоционалното учење на учениците.<sup>1</sup>

Програмата применува „**БЕЗБЕДЕН**“ пристап кој е потврден како најефикасен за оние видови знаења и вештини за кои се надеваме дека учениците ќе ги развијат. Во оваа смисла, „БЕЗБЕДНО“ значи<sup>2</sup>:

**Последователен** сет на активности кои се развојно соодветни за постигнување на целите на учењето кај ученици од 8. одделение.

**Активни** форми на учење кои се насочени кон искусствено учење и практикување на вештините (на пример, вежби кои бараат ангажирање, демонстрирање и менторски активности).

**Фокусираност** секоја недела на развивање на вештините како дел од наставната програма и за време на часовите.

**Јасно** поучување и учење на даден сет на социјални и емоционални вештини преку нивно именување и покажување на учениците како да ги применуваат.

Програмата е креирана со помош на два комплементарни пристапи при учењето: (1) лекции на час (спроведувани од вас), кои служат за да им ги претстават овие важни социјални, емоционални и животни вештини на учениците; и (2) сет на менторски активности (фацилиитирани од вас), кои бараат од учениците од 8. одделение да им ги пренесуваат на помалите ученици од 5. одделение вештините кои тие ги учат во рамки на оваа програма.

## Лекции на час

### Содржина

Има вкупно седум лекции, а секоја покрива бројни идеи и вештини кои се сумирани во Табела 1.

<sup>1</sup> Durlak, J., Weissberg, R., Dymnicki, A., Taylor, R., & Schellinger, K. (2011). The Impact of Enhancing Student's Social and Emotional Learning: A Meta-Analysis of School-Based Universal Interventions. *Child Development*, 82(1), 405-432

<sup>2</sup> CASEL (2015)

## Табела 1: Преглед на лекциите на час

Лекција на час	Што ќе научат учениците
<b>Лекција 1: Образованието овозможува да се исполнат соништата</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• има многу материјални и нематеријални придобивки од продолжување на образованието кон повисоките нивоа</li> <li>• со кои пречки може да се соочат и како да ги надминат</li> </ul>
<b>Лекција 2: Развоен ум</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• мозокот има способност да се менува и интелигенцијата не е фиксна</li> <li>• кои се придобивките од тоа да се има „развоен ум“</li> <li>• можат да станат поаметни доколку вложуваат поголем напор и вежбаат потешки задачи</li> </ul>
<b>Лекција 3: Развивање преку љубопитност</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• колку е важно да се истражуваат и пробуваат нови работи</li> <li>• љубопитноста е одлучувачка за откривање на нивните интереси и за пронаоѓање на нивната долготрајна страст</li> <li>• како да ја запалат својата љубопитност</li> </ul>
<b>Лекција 4: Развивање преку темелна пракса</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• кои се чекорите што водат низ процесот на прифаќање предизвици, учење и ефикасно вежбање, што обезбедува напредок и подобрување во секоја активност</li> <li>• колку е важно да се биде ревносен при учењето</li> </ul>
<b>Лекција 5: Развивање преку неуспех</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• како може неуспехот да се искористи за развивање</li> <li>• колку е важно на неуспехот да се гледа како на можност за учење и како на дел од процесот кој води кон постигнување успех</li> </ul>
<b>Лекција 6: Развивање преку градење издржливост</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• како можат да се развијат преку покачување на нивната толеранција на фрустрација и јакнење на нивната издржливост (на способноста да се опорават од тешкотиите и неуспесите)</li> <li>• како барањето предизвици помага за градење на издржливоста</li> </ul>
<b>Лекција 7: Градење добри навики за развој</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• како се градат позитивни навики за поддршка на сопствениот развој, успех и општа добросостојба</li> <li>• како да постават цели, да испланираат како да ги постигнат и како да го следат својот напредок</li> <li>• како да се грижат за себеси со цел да продолжат да работат на постигнување на своите цели</li> </ul>

### Материјали за секоја лекција

За да може да ги спроведете овие лекции, ви ги обезбедивме следниве материјали:

**Водич за наставниците:** овој текст е токму ова – „водич“ со структурирани лекции, со детали за клучните поими што се користени во нив, како и со дополнителни информации за вас.

**Слајдови за лекциите:** Power Point слајдови кои ќе ви помогнат за претставување и поучување на лекциите (ќе ги добиете на USB).

**Работни тетратки за учениците:** Предвидено е секој ученик да добие работна тетратка со илустрирани работни листови што ќе треба да ги користи додека се работи на лекцијата (копија од работната тетратка за секоја лекција ќе добиете и вие).

### Главни работи за успешно спроведување на лекциите

Секоја лекција е планирано да трае како и другите часови – 40-45 минути. Материјалите што ќе ги добиете се доволни за да ја реализирате лекцијата, а ние се обидовме да го ограничиме обемот на работа на наставниците, но сепак е потребно претходно да се подготвите.

Покрај запознавањето со содржината на лекциите, програмата бара за сите ученици да одржувате здрава, безбедна и поттикнувачка средина за учење, впрочем како и на вашите редовни часови. Ова е особено важно бидејќи е потребно учениците да почнат да ја вежбаат и да ја усвојат содржината која е предавана.

Ве молиме да дадете предност на слушањето и дијалогот, наместо на предавањето, како и да се фокусирате на искуствата на учениците. Областа што ја покриваат овие лекции е насочена кон тоа учениците да се поврзат со содржината, а не со поимите и теоријата, за да може потоа секојдневно да ја користат.

Најдобри резултати се постигнуваат доколку лекциите се спроведуваат токму онака како што е предвидено, па затоа ве молиме да одвоите време однапред да се запознаете со нив.

## Менторски активности

Заради продлабочување на влијанието на лекциите сработени на час и за да им се помогне на учениците подобро да ги научат, да ги запомнат и да ги усвојат поимите на кои вие ќе ги поучувате, ќе биде побарано од учениците самите да поучуваат други ученици кои се помали од нив за некои од лекциите и притоа да служат како нивни ментори.

**Во текот на спроведувањето на предложената програма, од вас се бара да овозможите да се реализираат извесен број менторски активности помеѓу ученици од 8. одделение и ученици од 5. одделение и да ја следите нивната реализација.**

Има две очекувања во врска со овие активности:

**Разбирање:** Очекуваме дека менторите може да ги разберат предизвиците со кои се соочуваат учениците што ќе ги менторираат, а кои се поврзани со училиштето и учењето. Менторите се поблиску по години и искуство со менторираните ученици и се во добра позиција да ги разберат сите негативни чувства кои би можело да се појават, а со помош на лекциите во оваа програма менторите ќе научат да им понудат механизми за справување и совети на учениците коишто ги менторираат.

**Водење:** Очекуваме менторите да воспостават топол однос со учениците што ги менторираат, па во текот на програмата да изградат доверба и соработка. Менторството не е замислено да биде директно поучување, туку една форма на нежно и пријателско водење низ предизвиците со кои може да се соочат менторираните ученици.

Има вкупно 5 менторски активности во полугодieto што се резимирани во Табела 2.

## Табела 2: Преглед на менторските активности

Лекција на час	Менторска активност
Лекција 1: Образованието овозможува да се исполнат соништата	<ul style="list-style-type: none"> <li>учениците се запознаваат со менторскиот дел на програмата и со упатството за тоа како да се биде ментор</li> </ul>
Лекција 2: Развоен ум	<ul style="list-style-type: none"> <li>директна менторска активност (еден-на-еден средба)</li> <li>ги учат за развојниот ум</li> </ul>
Лекција 3: Развивање преку љубопитност	<ul style="list-style-type: none"> <li>групна менторска активност: повеќе ученици-ментори се групираат за да подготват постер за љубопитноста</li> <li>постерот се споделува со паралелката од 5. одделение каде што учат менторираните ученици</li> </ul>
Лекција 4: Развивање преку темелна пракса	<ul style="list-style-type: none"> <li>менторска активност на далечина: секој ученик-ментор пишува писмо до ученикот што го менторира за да му даде совет во врска со тоа како да ја примени темелната пракса при замислен предизвик</li> <li>наставниците го доставуваат писмото до менторираните ученици</li> </ul>
Лекција 5: Развивање преку неуспех	<ul style="list-style-type: none"> <li>директна менторска активност (еден-на-еден средба)</li> <li>ги поучуваат како да учат и да се развиваат од неуспесите</li> </ul>
Лекција 6: Развивање преку градење издржливост	<ul style="list-style-type: none"> <li>нема менторска активност</li> </ul>
Лекција 7: Градење добри навики за развој	<ul style="list-style-type: none"> <li>директна менторска активност (еден-на-еден средба)</li> <li>ги поучуваат како да постават цели, како да ги постигнат поставените цели и како да изградат позитивни навики</li> </ul>

### Како да им се даде поддршка на учениците во врска со менторскиот дел на програмата

**Подгответе ги вашите ученици:** Од особена важност е запознавањето на учениците со менторството што треба да се случи на крајот на Лекција 1. Менторството е детално објаснето во вашиот водич за Лекција 1. Ве молиме да ни помогнете учениците со нетрпение да очекуваат да станат ментори и да бидат ментори за целото времетраење на програмата. Замолете ги учениците внимателно и целосно да ги прочитаат насоките за менторирање.

Голема е веројатноста менторството да им биде ново искуство на вашите ученици – за прв пат да им се случува да бидат ментори на помали ученици, особено кога не ги познаваат лично. Затоа, вие ќе треба да им помогнете да воспостават соодветен однос со учениците што ги менторираат и да им го олесните тој процес:

- Потсетете ги вашите ученици дека само пред три години биле таму каде што се сега учениците од 5. одделение поради што се во одлична ситуација да ги разберат нивните грижи и да им помогнат во врска со нив.
- Објаснете им на вашите ученици и нагласете им дека ова е важна одговорност што тие ја имаат бидејќи помалите ученици ги почитуваат учениците од 8. одделение.
- Информирајте ги дека секогаш може да ви се обратат за совет и дека вие сте тука за да им помогнете да бидат најдобри можни ментори!

**Подгответе се себеси:** Секоја менторска активност која е наведена во Табела 2 е детално објаснета во вашиот водич кој се однесува на соодветната лекција, а која вие ќе им ја објасните на вашите ученици. Работните тетратки наменети за учениците им даваат на самите ученици чекор по чекор инструкции за секоја менторска активност. Копии од овие инструкции имате и вие на крајот на објаснувањето на секоја лекција во овој водич. Задолжително разгледајте ги овие материјали пред секоја лекција.

**Бидете инволвирани за време на менторската активност:** За време на секоја менторска активност, задолжително ангажирајте се, следете ги и поддржувајте ги учениците според барањата на активността. Ве молиме да им дадете на учениците простор и самостојност, но потпирајте се на сопствената проценка и, според потребите, давајте им насоки и потсетувања на целата паралелка.

### Координација со наставникот/наставничката на учениците од 5. одделение (наставник/наставничка на менторираните ученици)

Како што може да видите во Табела 2, ќе има три менторски активности кои бараат вашите ученици да се сретнат лично со учениците од 5. одделение што ќе ги менторираат. Дополнително, учениците од 5. одделение ќе ги добијат постерите (Лекција 3: Менторска активност), како и писмата што ќе ги подготват вашите ученици (Лекција 4: Менторска активност). За да го олесните одвивањето на овие активности, од вас се бара следното:

- 1 Пред започнување на програмата, информирајте се кај одговорниот од стручната служба со која паралелка од 5. одделение треба да ги спарите вашите ученици. Доколку во вашето училиште има повеќе паралелки од 5. одделение, информирајте се во стручната служба со која конкретна паралелка треба да соработувате. Насоките за комбинирање на паралелките се доставени до одговорното лице од стручната служба и ние ве молиме стриктно да се придржувате до нив за да може да се утврдат вистинските ефекти од програмата.
- 2 Пред да започнете со реализацијата на програмата, одржете почетна средба со наставникот/наставничката на учениците од 5. одделение кои ќе бидат менторирани од вашите ученици, за да го/ја запознаете со:
  - програмата
  - лекциите во програмата
  - менторските активности во програмата.
- 3 На истата средба, заедно со него/неа, формирајте парови што ќе ги спарат учениците од вашата паралелка со учениците од паралелката од 5. одделение. Ова е важен чекор. Спарувањето, колку што е можно повеќе треба да се направи според правилата на случаен избор. За таа цел ќе ви биде потребно да направите заедничка табела за двете паралелки во која, по азбучен ред, ќе бидат наведени учениците од вашата паралелка (ученици-ментори) и учениците од паралелката од 5. одделение (менторирани ученици). На тој начин, првиот на списокот ученици од вашето одделение ќе биде спарен со првиот од списокот ученици од 5. одделение, секој петти од едниот список со секој петти од другиот список, итн.

Доколку бројот на ученици во двете паралелки не се поклопува, ќе останат ученици што нема да бидат спарени според азбучниот ред. За нивно спарување ќе важат следните правила:

1. Ги приклучувате на некој од претходно формираните парови, во кој има ученик што многу често отсутува или би можело да отсутува од реализацијата на програмата. Покрај името на приклучениот ученик, означете го на списокот парот на кој сега му припаѓа.
2. Доколку сè уште има неспарени ученици, приклучете ги на веќе формираните парови на почетокот на списокот, започнувајќи од првиот, па надолу, по ред. За секој од нив означете на списокот на кој пар му припаѓа.

По примена на овие правила ќе се добие следното:

- Доколку имало повеќе ученици во паралелката од 8. одделение, некои ученици под менторство ќе имаат по два ментора.
- Доколку имало повеќе ученици во паралелката од 5. одделение, некои ученици-ментори ќе менторираат по двајца ученици.

- 4 Координирајте се со наставникот/наставничката на учениците од 5. одделение доволно однапред за да може успешно да ја испланирате и подготвите секоја еден-на-еден менторска активност, особено кога се работи за одредување на местото и времето на нејзино одржување.
- 5 Дајте поддршка и водете го/ја наставникот/наставничката на учениците од 5. одделение затоа што ќе треба заеднички да ги фацилиитирате еден-на-еден менторските средби.
- 6 Координирајте се доволно однапред со наставникот/наставничката на учениците од 5. одделение околу предавањето на постерите и писмата од вашите ученици на неговите/нејзините ученици.
- 7 Во случај на отсуства на ученици при реализација на директните менторски активности (еден-на-еден средби), постапете на следниот начин:
  - Доколку од средбата отсутува еден член од парот (ментор или менториран), за таа менторска активност присутниот член се приклучува на друг пар.
  - Доколку менторот бил отсутен од часот кога се реализирала лекцијата, парот се приклучува на друг пар, па и двајцата (и менторот и менторираниот) на средбата се „менторирани“ од менторот што бил присутен на лекцијата.

## Вашата помош ќе го направи успешно спроведувањето на пилот програмата

За нас е важно да има успешно спроведување на оваа програма најмногу за да научиме како се спроведува и за да видиме кој е нејзиниот ефект во животите на учениците. Поради тоа, ве молиме да ни помогнете така што ќе осигурате програмата да се спроведува онака како што е замислена. Ова значи дека вие можете да поучувате користејќи сопствени зборови, да смените пример итн., но многу е важно да ги поминете сите информации и материјали за секоја лекција и да не додавате никаков дополнителен материјал или содржина.

Во оваа програма, можно е и вие самите да научите некои нови работи или да се потсетите на некои вештини или идеи кои во меѓувреме сте ги заборавиле, па се надеваме дека и за вас ова ќе биде вредно искуство. Чувствувајте се слободни да почнете да ги применувате овие идеи во сопствениот живот и да поучувате и пошироко, а не само овие ученици сега – секој може да има придобивка од овие лекции.

Не се сомневаме дека ќе бидете извонреден извор на инспирација и поддршка на вашите ученици за време на целата програма и надвор од неа.

Како дополнување на работните тетратки и материјали, подолу може да најдете некои дополнителни научни извори што ја поддржуваат оваа програма. Повеќето од нив може да ги најдете во електронска верзија на интернет, а ние дополнително ги ставивме и на USB-то што ќе го добиете.

На македонски јазик:

- Камил А. Фарингтон, Мелица Родерик, Елејн Аленсворт, Џени Нагаока, Таша Сенека Кејес, Дејвид В. Џонсон и Никол О. Бичам: „Учење на адолесцентите да станат ученици: Улогата на некогнитивните фактори во оформувањето на успехот во училиште“. Критички преглед на литературата (2012) [Превод од “Teaching Adolescents to Become Learners: The Role of Noncognitive Factors in Shaping School Performance”. A Critical Literature Review]

На англиски јазик:

- Alan, Sule, and Seda Ertac. “Fostering patience in the classroom: Results from a randomized educational intervention.” *Journal of Political Economy* (2018).
- Alan, Sule, Teodora Boneva, and Seda Ertac. “Ever failed, try again, succeed better: Results from a randomized educational intervention on grit.” (2016).
- Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (2003). How Evidence- Based SEL Programs Work to Produce Greater Student Success in School and Life. Retrieved from <http://casel.org/wp-content/uploads/academicbrief.pdf>
- CASEL (2015). What Is Social and Emotional Learning? Retrieved from Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning: <http://www.casel.org/social-and-emotional-learning>
- Cohen, J., & Greier, V. (2010). School climate research summary: January 2010. New York: Center for Social and Emotional Education.
- Cohen, J., McCabe, L., Michelli, N., & Pickeral, T. (2009). School climate: Research, policy, practice and teacher education. *Teachers College Record*, 111(1), 180–213.
- Duckworth, A., Peterson, C., Matthews, M., & Kelly, D. (2007). Grit: Perseverance and passion for long-term goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(6), 1087.
- Duckworth, A. L., Kirby, T. A., Gollwitzer, A., & Oettingen, G. (2013). From fantasy to action: Mental contrasting with implementation intentions (MCII) improves academic performance in children. *Social Psychological and Personality Science*, 4(6), 745-753.
- Durlak, J., Weissberg, R., Dymnicki, A., Taylor, R., & Schellinger, K. (2011). The Impact of Enhancing Student’s Social and Emotional Learning: A Meta-Analysis of School-Based Universal Interventions. *Child Development*, 82(1), 405-432.
- Dweck, C. (2006). *Mindset: The New Psychology of Success*. Random House.
- Dweck, C. (2012). *Mindset: How You Can Fulfill Your Potential*. Robinson.
- Eskreis-Winkler, Lauren, et al. “The grit effect: Predicting retention in the military, the workplace, school and marriage.” *Frontiers in psychology* 5 (2014): 36.
- Guerra, N., Modecki, K., & Cunningham, W. (2014). Developing social-emotional skills for the labor market: The PRACTICE model. Policy Research Working Paper. Washington, DC: World Bank.
- Haimovitz, K., & Dweck, C. S. “The origins of children’s growth and fixed mindsets: New research and a new proposal”. *Child Development*. (2017): 1-11.
- Heckman, J., & Kautz, T. (2013). Fostering and Measuring Skills: Interventions That Improve Character and Cognition. In: Heckman, J., Humphries, J.E., & Kautz, T. (Eds.). *The Myth of Achievement Tests: The GED and the Role of Character in American Life*. Chicago: University of Chicago Press.
- Hochanadel, A., and D. Finamore. “Fixed and growth mindset in education and how grit helps students persist in the face of adversity.” *Journal of International Education Research* 11, no. 1 (2015): 47-50.
- Jimerson, S., A. Nickerson, M. Mayer, & M. Furlong (2012). *The handbook of school violence and school*

safety: International research and practice (2nd ed.). New York: Routledge.

- Kautz, T., Heckman, J. J., Diris, R., Ter Weel, B., & Borghans, L. (2014). Fostering and measuring skills: Improving cognitive and non-cognitive skills to promote lifetime success. (No. w20749). National Bureau of Economic Research.
- Kram, Kathy E. "Phases of the mentor relationship." *Academy of Management journal* 26.4 (1983): 608-625.
- Ragins, Belle Rose, and Terri A. Scandura. "Burden or blessing? Expected costs and benefits of being a mentor." *Journal of Organizational Behavior: The International Journal of Industrial, Occupational and Organizational Psychology and Behavior* 20.4 (1999): 493-509.
- White, Rachel E., et al. "The "Batman Effect": Improving perseverance in young children." *Child development* 88.5 (2017): 1563-1571.



## Лекција 1

# Образованието Овозможува Да Се Исполнат Соништата

## За што се работи во оваа лекција?

Во оваа лекција, учениците ќе научат дека има многу придобивки од продолжување на образованието кон повисоките нивоа. Некои од тие придобивки се парични, но има и многу други кои не се однесуваат на можноста за поголема заработка. Целта на лекцијата е учениците да се мотивираат да го продолжат нивното образование и по завршување на средното училиште, да размислат за пречките со кои може да се соочат и за начините како да ги надминат. Дополнително, учениците во оваа лекција ќе се запознаат со менторските активности што се составен дел на оваа програма.

## Клучни поими

### Придобивки од образованието:

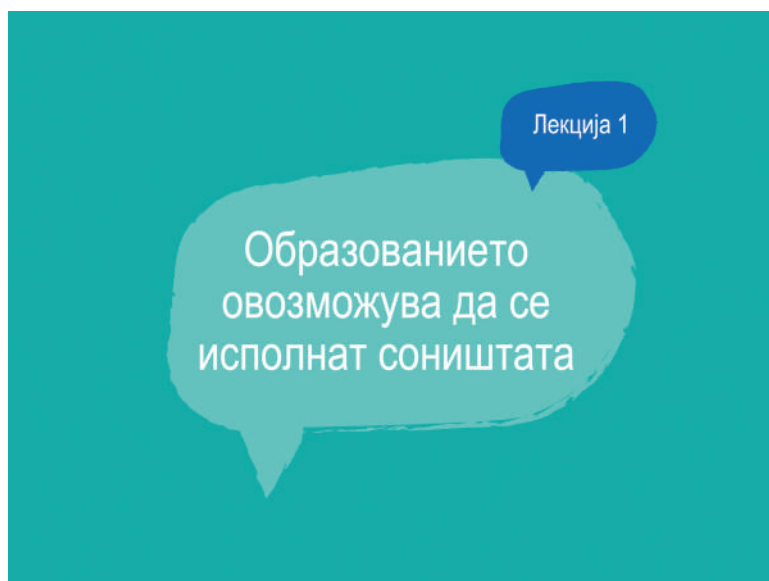
- (1) **Парични придобивки:** Придобивки поврзани со материјалната добросостојба, како што се приходот и богатството.
- (2) **Придобивки кои не се парични:** Придобивки поврзани со нематеријалната добросостојба, како што се здравјето, задоволството од работата и социјалниот статус.

## Материјали за лекцијата

- Лекција 1: Образованието овозможува да се исполнат соништата – Водич за наставникот/наставничката [овој текст]
- Лекција 1: Образованието овозможува да се исполнат соништата – Power Point слајдови
- Лекција 1: Образованието овозможува да се исполнат соништата – Работни тетратки за учениците

## 1. Започнување на лекцијата

[Упатствата за наставникот/наставничката се дадени во текст кој е накосен и ставен во заграда. Тие не треба да се споделуваат со учениците.]



[Наставникот/наставничката вели:] Денес ќе зборуваме за понатамошното образование и зошто е тоа важно.

Ќе зборуваме за тоа зошто ќе посакате да одите на факултет или во средно стручно училиште и како здобивањето со повисоко образование ќе ви помогне да си ги остварите вашите соништа.

## 2. Придобивки од образованието

A light blue slide with a teal speech bubble in the top left containing the text "Образованието и парите". In the top right corner, there is a small red circle with the number "2" and the text "ЛЕКЦИЈА 1: ОБРАЗОВАНИЕТО ОВОЗМОЖУВА ДА СЕ ИСПОЛНАТ СОНИШТАТА". The main text on the slide reads: "Високото образование, како што знаеме, се поврзува со ПАРИ." Below this, there are two yellow callout boxes: "Образованите луѓе заработуваат повеќе." and "Да! Што има тука ново? Сите знаеме дека е така во светот!". On the right side of the slide, there is an illustration of a woman with dark hair, wearing a purple jacket, holding several Euro banknotes in her hands.

[Наставникот/наставничката го чита и објаснува слајдот.]

## Парите не се сè

Понатамошното образование не само што ќе ви даде повеќе пари, туку ќе ги зголеми и вашите шанси за целосна **среќа и задоволство од животот.**

Дали образованите луѓе се среќни?



*[Наставникот/наставничката го чита слајдот и вели:]* Нека дигнат рака сите што мислат дека образованите луѓе се среќни луѓе! Нека дигнат рака сите што би сакале да имаат работа која им се допаѓа и да работат со фини, паметни луѓе!

*[Наставникот/наставничката вели:]* Ајде да видиме како образованието е поврзано со среќата. Но, за да го направиме тоа, најпрво треба да видиме што се случува кога ќе бидете на факултет.

## Што се случува на факултет?

Старомодниот поглед на образованието вклучува многу учење.



Образованието вклучува многу учење и се соочува со многу предизвици, но се работи за **ЗАБАВНО** учење!



*[Наставникот/наставничката го објаснува слајдот и вели:]* Зошто учењето може и треба да биде забавно?

Бидејќи вие ќе „изберете“ што сакате да учите:

- Ако сакате да бидете лекар, ќе студирате медицина.
- Ако сакате да бидете правник, ќе студирате право.
- Ако сакате да управувате со компанија, може да студирате бизнис менаџмент.

Всушност, идејата на понатамошното образование е да ви даде можност да ги следите вашите интереси и страсти.

## Што друго се случува на факултет?

Ќе добиете забавен и социјално исполнет живот.

Дури и самото учење често пати е **забавно!**



*[Наставникот/наставничката вели:]* Што друго се случува на факултет?

Ќе добиете забавен и социјално исполнет живот. Дури и самото учење често пати е забавно бидејќи ќе го споделувате искуството со другите, како на пример:

- Заедно ќе ги завршувате проектите.
- Заедно ќе се секирате за некој испит.
- Заедно ќе плачете за некој испит.
- Така се формираат пријателствата кои траат цел живот.

Продолжувањето со понатамошно образование не само што ќе ви донесе повеќе пари, туку ќе ги зголеми вашите шанси за целосна среќа и задоволство од животот.

## Што друго?

- Ќе бидете опкружени со луѓе што размислуваат слично и што се паметни.
- Ќе стекнете љубопитни, толерантни и разновидни пријатели.
- Исто така, многу е веројатно дека ќе ја пронајдете и вистинската личност со која ќе стапите во брак!



*[Наставникот/наставничката го чита слајдот.]*

ЛЕКЦИЈА 1: ОБРАЗОВАНИЕТО ОВМОЖУВА ДА СЕ ИСПОЛНАТ СОНИШТАТА 7


**Што се случува по завршување на факултет или на средно стручно образование?**

Дали сè уште ќе бидете среќни?

**ДА!**

Дали сè уште ќе се среќавате со вашите најдобри пријатели?

**ДА!**



[Наставникот/наставничката го чита слајдот.]

ЛЕКЦИЈА 1: ОБРАЗОВАНИЕТО ОВМОЖУВА ДА СЕ ИСПОЛНАТ СОНИШТАТА 8

**Добри кариери, не само добри работи!**

“Изберете работа што ја сакате и никогаш нема да мора да работите ниту еден единствен ден во животот!”

Не можам да дочекам да дојде петок!

Ги сакам понеделниците!



[Наставникот/наставничката објаснува:] Здобивањето со факултетско образование значи не само подобра работа, туку и подобра кариера.

Кариерата започнува со вашата прва работа која може да е почеток на серија од работи што се надградуваат една на друга и во кои вие ќе напредувате – со тек на времето може да заработувате повеќе пари, да станувате подобри во тоа што го правите, може да направите поголема промена во вашите животи и во животите на членовите на вашите семејства, на вашите пријатели, во вашата заедница, во вашата земја.

Еве еден пример: [Наставникот/наставничката може да користи некој друг пример.] Да речеме дека сте решиле да изградите кариера поврзана со информатиката. Можеби вашата прва работа ќе биде да работите како програмер или лице за компјутерска поддршка во некоја мала компанија. Како и да е, работејќи ги тие работи, повеќе ќе ги развиете вашите вештини, ќе се запознаете со проблемите кои дотогаш не ви биле познати, а тогаш ќе можете да напредувате и да развиете некое иновативно решение за тие проблеми. Ова може да ве донесе до нова работа како дел од „тимот за решенија“, а потоа можеби ќе развиете и некоја своја апликација.

Наместо да бидете некои што си ја мразат својата работа, што се влечат и нетрпеливо чекаат да дојде петок, вие можете да бидете некои што си ја сакаат својата кариера и се радуваат на доаѓањето на понеделниците.

ЛЕКЦИЈА 1: ОБРАЗОВАНИЕТО ОВОЗМОЖУВА ДА СЕ ИСПОЛНИТ СОНИШТАТА 9

## Зошто ќе го САКАТЕ понатамошното образование?

Ќе добиете:

- неколку добри години поминати со забава и со воспоставени доживотни пријателства со интересни луѓе
- супер кариера со тоа што ќе го работите тоа што го сакате и згора на сè, ќе бидете платени за тоа
- добра заработка за да си овозможите добар живот

[Наставникот/наставничката го чита слајдот.]

ЛЕКЦИЈА 1: ОБРАЗОВАНИЕТО ОВОЗМОЖУВА ДА СЕ ИСПОЛНИТ СОНИШТАТА 10

## Образованието и здравјето

Произлегува дека:

- Сите овие придобивки се многу добри за вашето здравје!
- Образованите луѓе живеат подолго и имаат подобро здравје.

The illustration shows two figures on a light blue background. On the left, a young man in a purple shirt and yellow shorts is running. On the right, an elderly man in a blue jacket and pants is using a silver walker.

[Наставникот/наставничката прашува:] Што мислите, кој од овие двајца на слајдот е пообразован? Тој на левата или тој на десната страна?

[Учениците одговараат.]

[Наставникот/наставничката објаснува:] Произлегува дека сите претходно спомнати придобивки од образованието се многу добри за вашето здравје. Всушност, образованите луѓе живеат подолго и се поздрави.

Зошто? Можеби затоа што се посреќни, имаат помалку стресови и нивните тела не стареат толку брзо. Или, можеби затоа што знаат подобро што се добри, а што лоши навики. Или, можеби затоа што работат со луѓе кои се исто така среќни и кои знаат за добрите здрави навики и кои ги поддржуваат во тоа.

ЛЕКЦИЈА 1: ОБРАЗОВАНИЕТО ОВОЗМОЖУВА ДА СЕ ИСПОЛНИТ СОНИШТАТА 11

**Има и нешто поголемо!**

**Всушност:**

- Понатамошното образование може да ви ги оствари сонштата.
- Постои поголема веројатност да го реализирате вашиот најголем потенцијал преку завршување на факултет или барем на средно стручно училиште.
- Понатамошното образование ви овозможува да ја следите вашата страст. Може да ве направи извонредни во секоја област по ваш избор.

*[Наставникот/наставничката го чита слајдот.]*

ЛЕКЦИЈА 1: ОБРАЗОВАНИЕТО ОВОЗМОЖУВА ДА СЕ ИСПОЛНИТ СОНИШТАТА 12

**Има нешто УШТЕ поголемо!**

**Има толку многу проблеми во овој свет:**

- ☹️ климатски промени
- ☹️ сиромаштија на деца
- ☹️ војни
- ☹️ лоши политики

😊 Повеќегодишното образование може да ви помогне да постигнете позитивни промени.

😊 Вие и вашите пријатели може да направите овие промени да се случат!



*[Наставникот/наставничката го чита слајдот и објаснува:]* Зарем не би сакале да сте меѓу оние коишто можат да ги сменат работите?

Ако сакате, повеќегодишното образование може да ви помогне да постигнете позитивни промени.

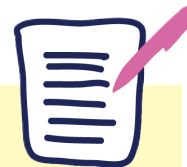
Откога зборувавме за придобивките од продолжувањето со понатамошно образование, сега размислете малку за тоа дали има пречки кои може да ви го отежнат постигнувањето на оваа цел.

## РАБОТЕН ЛИСТ 1: Придобивки од образованието

- **Прашања 1-3**
- **Дискусија:** Пречки за реализирање на понатамошното образование и како да се надминат
- **Прашање 4**

[Наставникот/наставничката го претставува „Работниот лист 1: Придобивки од образованието“ и ги води учениците низ него:] Во оваа вежба, најпрво размислете за тоа кои се вашите цели поврзани со образованието.

Потоа размислете дали има какви било пречки кои може да ви се испречат на патот и како можете нив да ги совладате.



## Работен лист 1

### ПРИДОБИВКИ ОД ОБРАЗОВАНИЕТО

- 1 Со неколку збора наведете една важна придобивка од одењето на факултет или од продолжувањето на образованието откако ќе завршите основно училиште. \_\_\_\_\_
- 2 Сега, размислете малку за вашата иднина. Замислете дека сте 9. одделение и дека размислувате за можноста да го продолжите образованието. Каде би сакале да продолжите да учите за да се оспособите за работа?

По завршување на основното училиште, би сакале да одите (изберете едно):

- на факултет, бидејќи сакам да \_\_\_\_\_
- во средно стручно училиште, бидејќи сакам да \_\_\_\_\_
- ниту едно, бидејќи сакам да \_\_\_\_\_



## Работен лист 1 (продолжување)

- 3 Но, знаеме дека работите не се секогаш лесни... Кои се двете најголеми пречки кои ги замислувате на патот на понатамошното образование (изберете од наведените или напишете своја)?

- бара премногу време за да се заврши
- бара премногу пари за да се заврши
- мислам дека не сум способен-на да го завршам
- друго (напиши своја) \_\_\_\_\_

*[Наставникот/наставничката ги прашува учениците кои можни пречки ги навеле и истите ги сумира. Ја избира најчесто наведената пречка и поведува дискусија за неа. Започнува со прашување на учениците околу таа пречка.]*

*[Наставникот/наставничката вели:]* Сега, ајде да размислите како може да ја надминете оваа пречка. Може тоа да е полесно отколку што ви изгледаше на почетокот.

*[Наставникот/наставничката им дава на учениците 10-15 минути за да понудат решенија за таа пречка. Потоа фацитира групна дискусија околу прашањата и одговорите на учениците поттикнувајќи учество на што повеќе ученици.]*

- 4 Сега, може ли да смислите едно или повеќе решенија што ќе ви помогнат да ги надминете овие пречки? Во неколку зборови, напишете ги подолу. \_\_\_\_\_

*[Наставникот/наставничката им дава на учениците 2-3 минути за да ги напишат своите одговори во нивните работни тетратки. Доколку има време, може да побара од нив да работат во парови за да се добие подолга/подобра листа на можни одговори и потоа да поведе дискусија.]*

### 3. Преглед на тоа што го учевме

Лекција 1

14

Преглед на тоа што го учевме

- ✓ Образованието е повеќе отколку заработување пари.
- ✓ Образованието може да овозможи да ви се остварат соништата!

**"Изберете работа што ја сакате и никогаш нема да мора да работите ниту еден единствен ден во животот!"**

*[Наставникот/наставничката ги прашува учениците и/или дискутира со нив за тоа што значи оваа мисла:]* „Изберете работа што ја сакате и никогаш нема да мора да работите ниту еден единствен ден во животот!“

*[Наставникот/наставничката дава преглед на лекцијата:]* Денеска научивме дека понатамошното образование може да ви помогне да ги реализирате своите потенцијали и да ги остварите своите соништа.

- Образованието може да ви помогне да заработите повеќе пари, но од него исто така има и многу други нематеријални придобивки. На пример, може да ви овозможи:
  - o големо задоволство од работата
  - o одличен социјален живот, интересни пријатели и такви кои мислат слично како вас
  - o можност за следење на вашите страсти
  - o подобро здравје
  - o среќа
  - o моќ да се справите со светските предизвици и да ја најдете вашата цел.
- Сите ние се соочуваме со пречки на патот кон остварување на понатамошното образование, како и во остварување на други цели:
  - o Лекциите кои ќе ги работиме следниве неколку недели имаат за цел да ви дадат алатки и стратегии за надминување на овие пречки.
  - o Овие алатки ќе ви бидат корисни и надвор од училиштето, ќе ви помогнат да ги постигнете вашите цели во животот и да станете посилни, поаметни, посреќни и поздрави!

## 4. Вовед во менторската активност

ЛЕКЦИЈА 1: ОБРАЗОВАНИЕТО ОВОЗМОЖУВА ДА СЕ ИСПОЛНАТ СОНИШТАТА 15


### Вие ќе бидете ментори!

Една од новите активности во следните неколку недели е **МЕНТОРСКАТА** активност.

Тоа значи дека тоа што ќе го учите, ќе го споделувате со некој друг.

**Кој?**

Вие ќе бидете ментори на ученици од 5. одделение од нашето училиште.



*[Наставникот/наставничката ги замогува учениците да ги отворат работните тетратки кај „Работниот лист 2: Подготовка за да се биде ментор“ (даден подолу) и вели:]*

Ова полугодие, Вие КЕ БИДЕТЕ МЕНТОРИ!

Што значи ова? Денес ја имавте првата лекција од серијата слични лекции што треба да ви овозможат да научите нови животни вештини. Овие лекции се направени токму за вас. Една од новите активности што ќе ги правите за време на овие лекции се менторските активности. Тоа значи дека тоа што ќе го учите, ќе го споделувате со некој друг.

Кој ќе биде тоа? Вие ќе бидете ментори на ученици од 5. одделение.

ЛЕКЦИЈА 1: ОБРАЗОВАНИЕТО ОВОЗМОЖУВА ДА СЕ ИСПОЛНАТ СОНИШТАТА 16

### Што е менторство?

Менторството е активност со која, преку пренесување знаење и искуство, му се потпомага на некој друг да учи и да се развива.

Да се биде ментор бара внимателно да се слуша ученикот што се менторира и да се развива чувство на доверба кај него.


**Зошто се бара од вас да бидете ментори?**

Помалите ученици може да имаат огромна корист од вашето искуство и знаење!


[Наставникот/наставничката го чита слајдот.]

ЛЕКЦИЈА 1: ОБРАЗОВАНИЕТО ОВОЗМОЖУВА ДА СЕ ИСПОЛНИТ СОВЕШТАТА 17

## Вашата улога

 Прво, претставете се!

- Објаснете им на учениците што ги менторирате што ќе се случува во следните неколку недели.

 Потсетете ги дека вие нема да бидете наставници, туку водичи и дека исто така ќе учите заедно со нив.

- Можеби ќе ви треба помош од вашиот наставник/вашата наставничка за првата менторска средба. Тоа е сосем во ред!

[Наставникот/наставничката го чита слајдот и ги води учениците низ Работниот лист 2.]



## Работен лист 2

### ПОДГОТОВКА ЗА ДА СЕ БИДЕ МЕНТОР

Прво, претставете се себеси! (се среќавате со другиот ученик за прв пат):  
Кажете му на ученикот што го менторирате кои сте. Не само вашето име, туку можеби и нешто друго за вас (за тоа што сакате да го правите, за вашето семејство, итн.).

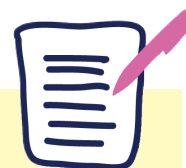
Напишете што сакате да споделите со ученикот што го менторирате: \_\_\_\_\_

[Наставникот/наставничката им дава на учениците 1 минута за да ги напишат своите одговори, а потоа продолжува:]

Со свои зборови, објаснете му дека ќе се среќавате неколку пати ова полугодие и дека овие средби се за вие двајцата да поразговарате и да видите дали можете да му помогнете и да го водите за работите поврзани со училиштето.

Исто така, кажете му дека нема да бидете наставник, туку ќе бидете водич (замислете како одите по еден пат заедно, но тоа е пат кој вие го знаете подобро) и дека вие учите заедно со него.

Можеби ќе ви треба моја помош за првата менторска средба. Тоа е сосем во ред! Имајте на ум дека со секоја следна менторска активност ќе станува полесно и позабавно.



## Работен лист 2 (продолжување)

Неколку правила кои треба да ги имате предвид:

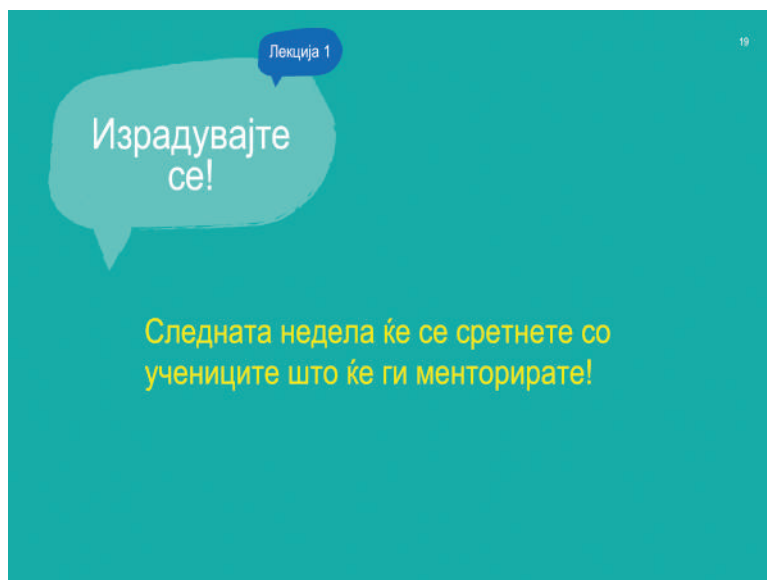
- Изградете доверба со ученикот што го менторирате: ова значи да бидете љубезни кон него и да се однесувате со почитување. Не им кажувајте на другите за тоа што сте разговарале. Немојте ниту да го исмевате пред другите.
- Слушајте го многу внимателно ученикот што го менторирате.
- Секогаш обидете се да разберете како тој/таа гледа на работите. (Се сеќавате како ви беше вам на негови години? Тоа не беше многу одамна.)
- Бидете позитивни и охрабрувајте го постојано (ако вежбата е претешка или не ја разбира, смислете како да му помогнете).
- Предизвикувајте го по малку и дозволете му самиот да размислува за време на целиот ваш контакт.

ЛЕКЦИЈА 1: ОБРАЗОВАНИЕТО ОВОЗМОЖУВА ДА СЕ ИСПОЛНАТ СОНИШТАТА 18

### Неколку правила

- ✓ Изградете доверба со учениците што ги менторирате: ова значи да бидете љубезни и да се однесувате со почитување.
- ✓ Слушајте ги многу внимателно кога зборуваат.
- ✓ Секогаш обидете се да го разберете нивното гледање на работите.
- ✓ Бидете позитивни и охрабрувајте ги постојано.
- ✓ Предизвикувајте ги по малку и дозволете им самите да размислуваат.

*[Наставникот/наставничката го чита слајдот и продолжува со Работниот лист 2.]*



*[Наставникот/наставничката вели:]* Вашите активности ќе бидат изненадување секоја недела!

Но, еве неколку информации:

- 1 Секоја недела по лекцијата, ќе ви кажам дали ќе имате менторска активност таа недела и како ќе изгледа.
- 2 Некогаш ќе треба да правите работи со учениците што ќе ви бидат доделени да ги менторирате (ќе работите во парови). Друг пат ќе работите во група. Тоа ќе се менува.
- 3 Ќе добиете конкретни насоки за содржината на вашето менторство за време на таа недела, а работната тетратка од претходната недела ќе ги има сите детали.

*[Наставникот/наставничката одвојува време да одговори на какви било прашања кои може да ги имаат учениците, а потоа вели:]*

Супер што се подготвувате да станете ментори! Следната недела ќе се сретнете со учениците што ќе ги менторирате!

# Развоен Ум

## За што се работи во оваа лекција?

Во оваа лекција, учениците ќе научат дека нивниот мозок е „еластичен“ – дека мозокот има способност да се менува и дека нивната интелигенција не е фиксна. Тие ќе ги научат придобивките од тоа да се има „развоен ум“, а ќе бидат поттикнати да веруваат дека можат да станат поаметни доколку вложуваат поголем напор и вежбаат потешки задачи. Дополнително, учениците ќе ја имаат и нивната прва еден-на-еден менторска активност.

## Клучни поими

**Фиксен ум:** Верување дека способноста е вродена и дека нема простор за нејзино развивање.

**Развоен ум:** Верување дека способноста може да се развива преку вложување напор и макотрпна работа.

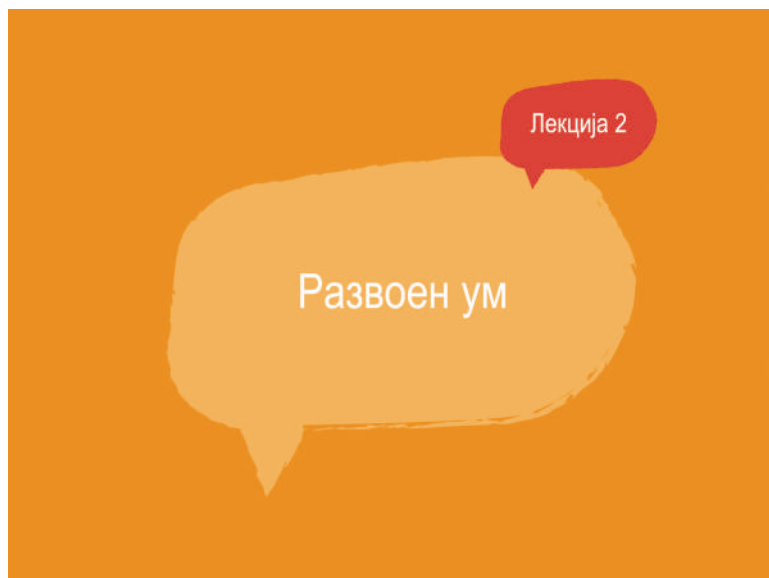
**Еластичност на мозокот:** Способноста на мозокот се менува во текот на животот.

## Материјали за лекцијата

- Лекција 2: Развоен ум – Водич за наставникот/наставничката [овој текст]
- Лекција 2: Развоен ум – Power Point слајдови
- Лекција 2: Развоен ум – Работни тетратки за учениците
- Работни тетратки за менторираните ученици

# 1. Започнување на лекцијата

[Упатствата за наставникот/наставничката се дадени во текст кој е накосен и ставен во заграда. Тие не треба да се споделуваат со учениците.]



[Наставникот/наставничката вели:]

- Минатата недела разговаравме за тоа како продолжувањето на образованието кон повисоките нивоа може да ви помогне да заработите повеќе пари, да бидете посреќни, поздрави, да имате работа што ќе ја сакате, да направите промена во вашите животи, во вашата земја или можеби и во светот. Но, исто така видовме дека понекогаш може да се појават пречки што ќе го отежнат тој пат.
- Во следниве недели, ќе научите техники кои ќе ви помогнат да ги надминете пречките и да ги постигнете вашите цели.
- Денеска ќе зборуваме за мозокот и за тоа дека вие имате способност да станете толку паметни колку што сакате преку негово вежбање, исто како што ги вежбате и мускулите. Мозокот станува посилен преку работење на проблеми и испробување/учење нови работи.
- Не постои такво нешто како паметен или непаметен човек. Постојат такви што се обиделе да решат многу проблеми, го вежбале нивниот мозок и така станале паметни, како и оние кои не се обиделе и не го вежбале мозокот, па не станале паметни.

## 2. Фиксни и развојни умови

ЛЕКЦИЈА 2: РАЗВОЈНИ УМОВИ 2

**Големата тајна на успехот!**

Која е тајната на паметните и успешните луѓе?

Нивниот мозок е **ЕЛАСТИЧЕН**. 😊

**Добра вест:**  
И вашиот мозок е еластичен!



[Наставникот/наставничката го чита слајдот.]

ЛЕКЦИЈА 2: РАЗВОЈНИ УМОВИ 3

**Еластичен МОЗОК**

- Го нарекуваме еластичен затоа што е **растеглив** (нашиот мозок има способност да се менува – да се подобрува или да се влошува низ нашиот живот).
- Дали вашиот мозок ќе се менува кон подобро или кон полошо зависи од **ВАС!**



[Наставникот/наставничката го чита и објаснува слајдот, па ја нагласува идејата за мускулот:]

- Доколку не се вежба мозокот, тоа е исто како да се предизвикува смалување на мускул што потоа доведува до негова неспособност.
- Вежбањето на мозокот со потешки задачи (дури и кога сте неуспешни, а секако дека почесто сте неуспешни отколку успешни) резултира со зголемување на неговата способност.
- Колку повеќе пробуваме, особено потешки работи, толку повеќе учиме и ја зголемуваме способноста на нашиот мозок.

ЛЕКЦИЈА 2: РАЗВОЕН УМ 4

## Фиксен ум

Научниците порано веруваа дека капацитетот на нашиот мозок (колку сме паметни) е непроменлив и

- фиксен – сме се родиле со определен капацитет и
- ништо не можеме да направиме за да се промени тоа.

Ова се вика „**ФИКСЕН УМ**“ 😞

*[Наставникот/наставничката го чита слајдот и објаснува:]* Фиксен ум е верување дека сте тоа што сега сте. Ова верување го занемарува она што можете да бидете и да го постигнете. Фиксниот ум е многу песимистичен, ограничувачки и опасен ум.

ЛЕКЦИЈА 2: РАЗВОЕН УМ 5

## Развоен ум

- Но, сега знаеме дека мозокот станува посилен и посилен **ако** постојано го предизвикуваме.
- А, мозокот ќе стане послаб и послаб ако не му даваме да работи.
- Кога верувате дека вашиот мозок може да стане посилен и попаметен, тогаш имате **РАЗВОЕН УМ**. 😊
- Ова значи: само од **ВАС** зависи колку паметни сакате да бидете!

*[Наставникот/наставничката го чита слајдот и ги прашува учениците:]*

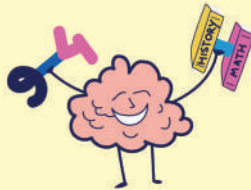
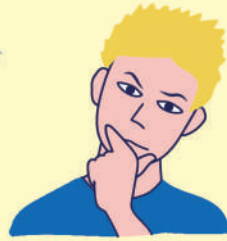
- Кои се некои од работите кои го предизвикуваат вашиот мозок?  
*[Наставникот/наставничката им дава шанса на учениците да дадат неколку идеи, на пример: пишување домашна задача, вежбање математика, редување сложувалки итн.]*
- Кои се работите кои не го предизвикуваат вашиот мозок?  
*[Наставникот/наставничката им дава шанса на учениците да дадат неколку идеи. Ги поправа доколку кажат видео игри и други работи за кои им нагласува дека не се работи за самата активност, туку за тоа како ѝ се приоѓа на активноста и како се работи на неа.]*

Дали може да бидете поаметни отколку што сте сега?

Да, можете да бидете поаметни отколку што веќе сте!

Како?

Исто како што можете да го зајакнете телото со вежбање на мускулите, можете да го зајакнете и мозокот ако го вежбате.



[Наставникот/наставничката го чита слајдот и нагласува:] Проблемите кои се борите да ги решите, идеите за кои размислувате, музичките инструменти кои се обидувате да ги свирите – сето тоа ви помага да станете поаметни.

Пооптимистичен ум

Еве уште една добра вест:

- Како што мозокот ви станува посилен, така учењето нови работи ви станува полесно.
- Така, задачите што порано ви изгледале тешки, ви стануваат многу лесни!
- Овој оптимизам соодветствува на тоа како функционира нашиот мозок.


[Наставникот/наставничката го чита слајдот.]

ЛЕКЦИЈА 2: РАЗВОЕН УМ 8

## Веќе го знаете ова!

Само помислете на некоја математичка задача која ви била тешка кога сте биле во трето одделение.

- Колку ви е сега лесна?
- Но тогаш, најверојатно сте мислеле дека ви е навистина тешка.



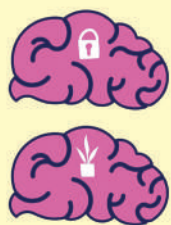
[Наставникот/наставничката го чита слајдот.]

ЛЕКЦИЈА 2: РАЗВОЕН УМ 9

## Развоен ум

- Не значи дека луѓето кои може да решат посложени математички задачи од вас, се и попаветни од вас.
- Тие само се мачеле со повеќе математички задачи отколку што сте се мачеле вие. Тоа е сè!

Ова се вика „РАЗВОЕН УМ“.



[Наставникот/наставничката ги прашува учениците:] Ако некои можат да решат потежок математички проблем од вас, дали тоа значи дека се тие попаветни од вас?

[Наставникот/наставничката им дава шанса на учениците да одговорат.]


[Наставникот/наставничката го чита слајдот и дава пример (може да го користи дадениот пример или некој друг:)] Сигурен-на сум дека кога ќе бидете во средно училиште, предметите што сега ги имате во 8. одделение ќе ви бидат многу лесни. Токму оваа идеја ја користи развојниот ум: сознанието дека со тек на времето, како што се работи на некој предизвик, така предизвикот станува полесен.

ЛЕКЦИЈА 2: РАЗВОЕН УМ 10

## Развоен ум

Сега откријте една од најголемите тајни на УСПЕХОТ и на тоа да се биде ПАМЕТЕН.

Дали **ВИЕ** сте подготвени да го прифатите **РАЗВОЈНИОТ УМ**?



*[Наставникот/наставничката го чита слајдот и ги охрабрува учениците во следново:]*  
Размислете за ова и помислете што сакате да бидете.



Доколку имате развоен ум, имате отворен пат кон успех во сè што сакате да постигнете, без разлика дали станува збор за музика, цртање, наука или спорт.

ЛЕКЦИЈА 2: РАЗВОЕН УМ 11

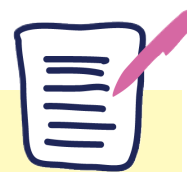
## РАБОТЕН ЛИСТ 3: Развоен ум

Општо земено, врз основа на денешната лекција, себеси се сметате како:

- Некој со фиксен ум?
- Некој со развоен ум?
- Некој што некогаш има фиксен, а некогаш развоен ум?
- **Дискусија:** Кога имате фиксен ум? Зошто?

*[Наставникот/наставничката ги води учениците низ „Работниот лист 3: Развоен ум“ (на следната страница). При тоа треба да биде сигурен-на дека ќе имаат доволно време да одговорат на секое прашање пред да се помине на следното.]*



## Работен лист 3

### РАЗВОЕН УМ

1 Повеќето од времето верувате дека имате:

- Фиксен ум  
 Развоен ум

3 Секој од вас треба да одговори дали на училиште, во некои предмети има развоен ум, а во други предмети – фиксен ум? Означете каков ум имате во поголемиот дел од времето за секој од предметите наведени во табелата.

Предмет	Фиксен ум? („Едноставно не сум добар-ра во ова“)	Развоен ум? (Можам да се подобрам во ова“)
Математика		
Мајчин јазик		
Англиски јазик		
Историја		
Хемија		
Биологија		
Физика		

3 Имајќи го предвид развојниот ум, размислете и напишете ЕДНА постапка или чекор што може да го преземете за да се подобрите во оние предмети за кои претходно означивте дека имате фиксен ум:


Можам да \_\_\_\_\_ (постапка) за да се подобрам во \_\_\_\_\_ (предмет).

### 3. Преглед на тоа што го учевме

Лекција 2

ЛЕКЦИЈА 2: РАЗВОЕН УМ 12

Преглед на тоа што го учевме



- Нашиот мозок **може да се менува** во текот на животот.
- Способноста за извршување на било која задача можеме да си ја подобриме ако **вложуваме доволно напор**.
- Исто како и секој мускул во нашето тело, **и нашиот мозок може да се зајакне** преку справување со предизвикувачки проблеми.  
И
- Ова е тајната на најуспешните луѓе: нивното **верување дека со напорно работење можат да успеат**.

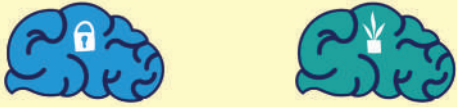
[Наставникот/наставничката го чита слајдот.]

### 4. Менторска активност

ЛЕКЦИЈА 2: РАЗВОЕН УМ 13

Менторска активност

Оваа недела вие ќе се сретнете со вашите ученици што ги менторирате за да им дадете совет во врска со **УМОВИТЕ!**



[Наставникот/наставничката го чита слајдот и вели:] Оваа недела, првпат ќе се сретнете со учениците што ќе ги менторирате за да ги посоветувате во врска со умовите.

Ќе споделите со помалите ученици дека мозокот е еластичен и дека можеме да научиме толку колку што сакаме и да бидеме толку паметни колку што ќе решиме да бидеме.

## Што ќе правите?



- На учениците што вие ги менторирате, со свои зборови ќе им кажете што сте научиле денеска (сите потребни материјали ги имате во вашата работна тетратка).
- Ќе разговарате и ќе читате нешто заедно.
- И ќе се забавувате, и ќе му помогнете на некој помал од вас!

[Наставникот/наставничката го чита слајдот и ги води учениците низ менторската активност дадена во работната тетратка: „Работен лист 4: Менторска активност за развоен ум“.]

[Наставникот/наставничката вели:] Прво, ајде да се потсетите на подготовката за да бидете ментори од претходната лекција.



## Работен лист 4

### МЕНТОРСКА АКТИВНОСТ ЗА РАЗВОЕН УМ

Оваа недела ќе се сретнете првпат со учениците што ќе ги менторирате!!! Јас ќе ви кажам кога ќе биде тоа. Прва задача ќе ви биде да им кажете за развојниот ум.

При подготовка за менторската активност, ќе треба да го направите следново:

- 1 Повторете ги главните насоки што ги имате во работната тетратка од Лекција 1 за да се потсетите што значи да се биде ментор (дадени се во **Работен лист 2: Подготовка за да се биде ментор**). Потсетете се што одлучивте да споделите со ученикот што го менторирате за да се претставите себеси. Напишете го тоа на линијата. Може да напишете и нешто друго за споделување.

Напишете што сакате да споделите со ученикот што го менторирате: \_\_\_\_\_

- 2 Одапред прочитајте го описот на менторската активност што е даден подолу. Тоа е неопходно за да знаете што ќе треба да правите. Прашајте ме ако имате нешто нејасно.

[Наставникот/наставничката обезбедува доволно време за одговарање на прашањата што може да ги имаат учениците.]

[Наставникот/наставничката вели:] Сега, ајде да ја прочитаме задачата што треба да ја направите со учениците што ќе ги менторирате.



## Работен лист 4 (продолжување)

Следи чекор по чекор опис за скорешната менторска активност со ученикот што го менторираш:

Претстави се себеси! (за првпат се среќаваш со другиот ученик)

Објасни му дека ќе се среќавате неколку пати ова полугодие и дека овие средби се за вие двајцата да поразговарате и да учите заедно (запомни дека нема да бидеш наставник, туку водич).

### Започни ја активноста!

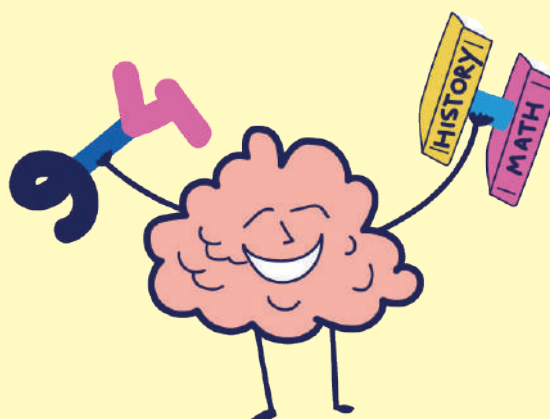
**Чекор 1:** Кажу му дека сакаш да споделиш некои интересни факти во врска со човечкиот мозок.

Прашај го: **Дали мислиш дека некој може да биде попаметен од тоа колку што веќе е попамен? Зошто?**

**Чекор 2:** Дури и да ти каже „да“ и да ти даде добро објаснување, кажи му дека ќе читате и ќе работите заедно во работната тетратка за да научите повеќе за мозокот.

**Чекор 3:** Дај му ја работната тетратка наменета за него/неа. Побарај ја од одговорниот наставник/одговорната наставничка доколку сè уште не си ја добил-а. Дури и ако ја немаш, не се секирај – читај од твојата работна тетратка!

**Чекор 4:** Покажи му ја следнава слика (истата ја има и во неговата работна тетратка).





## Работен лист 4 (продолжување)

Користи ја сликата и со свои зборови објасни дека:

- ✓ Човечкиот мозок е многу сличен како нашите мускули. Колку повеќе работиме со него, толку стануваме попаметни.
- ✓ Мозочните вежби се различни од мускулните вежби. Такви вежби се, на пример: решавање проблеми, читање нови работи, обидување да се свири инструмент.
- ✓ Напорните и тешките проблеми се добри за твојот мозок. Твојот мозок станува посилен, а ти стануваш попаметен-на со тоа што продолжуваш да се обидуваш да ги решиш.
- ✓ Знаењето на овие работи и однесувањето на овој начин значи да имаш **РАЗВОЕН УМ**.
- ✓ Имаш **РАЗВОЕН УМ** ако веруваш дека може да станеш попаметен-на преку напорно работење.
- ✓ Обратното е, да веруваш дека си роден-а како паметен-на или непаметен-на, односно со одредено ниво на интелигенција. Тоа би значело дека имаш **ФИКСЕН УМ**, што може да те ограничи.

**Кажу ми на ученикот што го менторираш дека може да избере колку паметен и успешен сака да биде.**

**Чекор 5:** Објасни му дека сега ќе се правите како да разговарате, а всушност заедно ќе глумите. Ќе читате разговор меѓу двајца ученици, од кои едниот е со фиксен, а другиот е со развоен ум. Дозволи му на твојот ученик што го менторираш да одбере дали ќе биде „ученик 1“ или „ученик 2“.

Почнете со читање! Ова е токму како разговор така што едниот од вас ќе прочита една од „своите“ реченици, па другиот ќе одговори така што ќе ја прочита „својата“ реченица од истиот ред, и така наизменично:

### Ученик 1: Фиксен ум

Мислам дека интелигенцијата е вродена; или ја имаш или ја немаш.

Ме плашат тешките работи. Знам дека не можам да ги решам, па бегам од нив. Така се заштитувам себеси да не изгледам неспособен.

Кога гледам задачи што изгледаат невозможни, си велам: „Зошто да се обидувам, кога и онака нема да можам тоа да го направам?“

### Ученик 2: Развоен ум

Јас знам дека интелигенцијата може да се развие преку учење/работење.

Сакам да работам на тешки проблеми бидејќи знам дека дури и да не можам сега да ги решам, самото тоа што се обидувам да ги решам ме прави попаметен.

Кога не успевам или кога наидувам на задачи кои изгледаат невозможни на прв поглед, упорен сум. Не се откажувам.



## Работен лист 4 (продолжување)

Не можам да поднесам критики. Критиките ме растажуваат и налутуваат. Се обидувам да не ги слушам.

Не ми се допаѓаат критиките. Но, дури и кога болат, се обидувам да видам што можам да научам од нив.

Успесите на другите ме тераат да мислам дека се талентирани и среќни, а дека јас не сум ништо од тоа.

Успесите на другите ме поттикнуваат. Особено кога гледам дека успехот го постигнале со напорна работа.

Неуспесите што ги доживуваш покажуваат дека, всушност, воопшто не си паметен.

За мене, не постои ограничување на она што можам да го постигнам. Еден човек може да биде онолку паметен колку што посакува да биде, а не колку што другите му велат дека може да биде.

Предметот во училиште што ме прави да се чувствувам како да не сум паметен е \_\_\_\_\_. [кажи го оној кој е таков за тебе!]

Се плашам од неуспех, но си велам себеси дека на секој му се случува да не успее во нешто. Знам дека и од неуспехот можам да се подобрам. Ова особено го правам за предметот на училиште каде почесто доживувам неуспех, а тоа е \_\_\_\_\_. [кажи го оној кој е таков за тебе!]

**Чекор 6:** Прашај го дали има некои прашања околу тоа што значи да се има фиксен и развоен ум.

**Чекор 7:** Користејќи го работниот лист: „**Вежба за развоен ум**“ во работната тетратка на менторираниот ученик (истото стои и кај тебе подолу), помогни му да го примени развојниот ум за предметот со кој има потешкотија.

### ВЕЖБА ЗА РАЗВОЕН УМ

(Помогни му на ученикот што го менторираш да одговори на следниве прашања во неговата работна тетратка.)

**1** Во овој момент, кои предмети ти изгледаат особено тешки? Избери еден кој ти е најтежок.

- Математика
- Мајчин јазик
- Природни науки
- Физичко
- Музичко
- Друго \_\_\_\_\_



## Работен лист 4 (продолжување)

- 2 Можеш ли да се обидеш малку повеќе оваа недела? Сети се на моќта на развојниот ум.

\_\_\_\_\_

- 3 Ако да, како планираш да ги зголемиш твоите напори? \_\_\_\_\_

**Чекор 8:** Пред да се збогувате, договорете се обајцата да го негувате развојниот ум и да пробувате тешки задачи, дури и ако не ги решите успешно. За крај, потсети го:

**Секој пат кога повторно се обидуваш, твојот мозок станува посилен и ти стануваш попаметен-на!**

## Лекција 3

# Развивање Преку Љубопитност

## За што се работи во оваа лекција?

Во оваа лекција, учениците ќе научат за љубопитноста и за важноста да се истражуваат и пробуваат нови работи. Ќе научат дека љубопитноста е одлучувачка за откривање на нивните интереси и за пронаоѓање на нивната долготрајна страст. Ќе научат и различни начини што ќе им помогнат да ја запалат својата љубопитност. Дополнително, учениците ќе ја имаат и нивната втора менторска активност, но овој пат без директен контакт со менторираните ученици.

## Клучни поими

**Љубопитност:** Силен порив за поголемо знаење.

**Љубопитен ум:** Заинтересираност за откривање на факти заради стекнување на знаење.

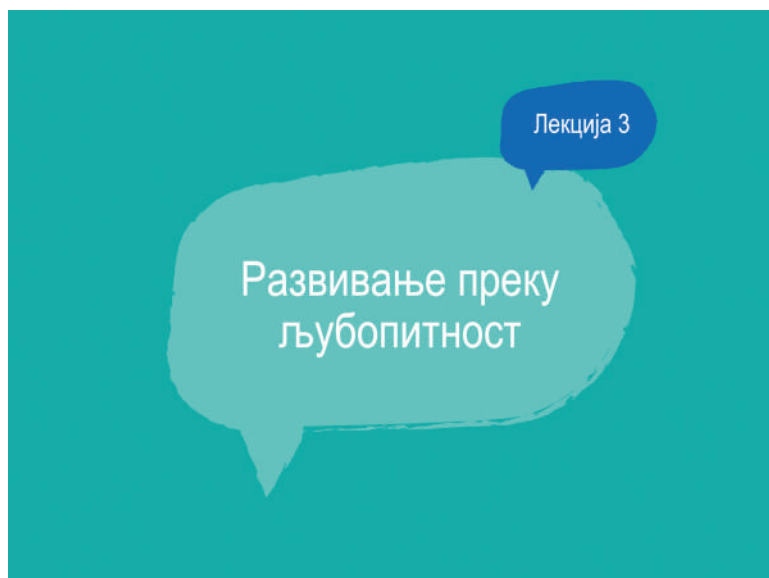
**Развивање страст:** Заинтересираност за нешто кое ѝ дава на индивидуата енергија и поттик.

## Материјали за лекцијата

- Лекција 3: Развивање преку љубопитност – Водич за наставникот/наставничката [овој текст]
- Лекција 3: Развивање преку љубопитност – Power Point слајдови
- Лекција 3: Развивање преку љубопитност – Работни тетратки за
- Лекција 3: Развивање преку љубопитност – Работни тетратки за учениците

## 1. Започнување на лекцијата

*[Упатствата за наставникот/наставничката се дадени во текст кој е накосен и ставен во заграда. Тие не треба да се споделуваат со учениците.]*



*[Наставникот/наставничката ја започнува лекцијата и вели:]* Минатата недела учевме како да усвоиме развоен ум и да станеме поаметни преку предизвикување на нашиот мозок! Денеска ќе учиме како може да се развиваме преку тоа што ќе станеме пољубопитни. Љубопитноста е еден начин на кој го вежбаеме нашиот ум, ги пронаоѓаме нашите страсти и го развиваме нашиот мозок.

*[Наставникот/наставничката ги прашува учениците:]* Што ве прави љубопитни? За што сте љубопитни?


*[Наставникот/наставничката одбира двајца ученици да одговорат.]*

Сигурен-на сум дека избравте работи за кои имате страст, а секако – љубопитноста и страста одат заедно.

## 2. Зошто е важна љубопитноста?

ЛЕКЦИЈА 3: РАЗВИВАЊЕ ПРЕКУ ЉУБОПИТНОСТ 2

### Љубопитност



Денес ќе учиме за **љубопитноста** и:

- Што се случува во нашиот мозок кога сме многу љубопитни за нешто?
- Што се случува кога конечно ќе го откриеме она за што сме љубопитни?
- Зошто љубопитноста е исто толку важна колку и интелигенцијата?
- Како може да пронајдеме нешто за што **ќе имаме страст** преку користење на нашата љубопитност?

[Наставникот/наставничката го чита слајдот.]

ЛЕКЦИЈА 3: РАЗВИВАЊЕ ПРЕКУ ЉУБОПИТНОСТ 3

### Љубопитноста и МОЗОКОТ



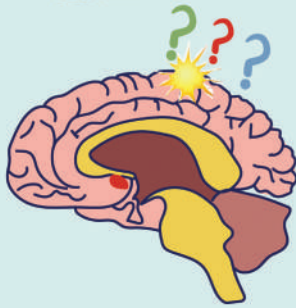
Кога сме лудо љубопитни за нешто:

- Нашиот мозок е жеден за одговорот што го бараме (исто како кога многу ни се јаде **чоколадо**).
- Нема да се смириме сè додека не го откриеме одговорот.
- Кога ќе го пронајдеме одговорот, следи чувство на задоволство и во нашиот мозок се активира системот за наградување.

[Наставникот/наставничката го воведува и го чита слајдот:] Ајде да започнеме со разгледување на нашиот мозок, исто како што направивме и во Лекција 2.

[Наставникот/наставничката појаснува:] Разликата помеѓу јадење чоколадо и пронаоѓање на одговорот е во тоа што информацијата којашто ја откриваме се складира многу длабоко во нашиот мозок, па можеме да ја повикаме и да ја користиме многу долго време.

## Љубопитноста и МОЗОКОТ



### Што се случува во нашиот мозок кога сме љубопитни?

- Кога сме љубопитни за нешто, се активира посебен дел во нашиот мозок и тој почнува да **светка**.
- Тоа е истиот дел што се активира кога сме среќни – тоа е **СИСТЕМОТ за наградување** во мозокот. 😊
- Потоа се лачат **хормоните на среќа** (тоа се истите што се лачат кога јадеме чоколадо).

*[Наставникот/наставничката го чита слајдот и прашува:]* Која ви е омилена храна или активност? Како се чувствувате кога ја јадете омилената храна, или кога ја правите омилената активност?

*[Наставникот/наставничката очекува учениците да одговорат.]*

Се чувствувате среќно и радосно кога ја јадете вашата омилена храна, кога се забавувате со вашите пријатели или кога ќе добиете многу добра оценка. Ова чувство на среќа се должи на тоа што се активирал системот за наградување во вашиот мозок. Истото чувство ви помага и при учењето.

## Љубопитноста и учењето



- Кога ќе ги добиеме одговорите на нашите прашања, **хормоните на среќа** прават тоа што штотуку сме го научиле да оди право во долготрајната меморија во нашиот мозок.
- Но, кога **немаме интерес** за одредена тема, тоа што ќе го научиме испарува за неколку секунди.

**Дискусија:** Се сеќавате ли на некој тест за некоја тема за која не сте биле заинтересирани? Можете ли да се сетите на било што во врска со таа тема?

*[Наставникот/наставничката го чита слајдот и ги прашува учениците:]* Се сеќавате ли на некој тест во врска со некоја тема што не ве интересирала? Можете ли да се сетите на нешто во врска со таа тема?

*[Наставникот/наставничката почекува учениците да одговорат и вели:]* Многу е тешко да се сетите на нешто во врска со некоја тема што не ве интересирала бидејќи тогаш не се активирале хормоните на среќата, а тоа значи дека информациите за таа тема не се складирале во вашата долготрајна меморија.

ЛЕКЦИЈА 3: РАЗВИВАЊЕ ПРЕКУ ЛЌБОПИТНОСТ 6

## Зошто сме льбопитни?

- Луѓето се **раѓаат льбопитни**. Всушност, и животните исто така.
- Размислете за бебињата, мачињата и кутрињата. Тие се игровно льбопитни за сѐ што се наоѓа околу нив.
- Иако, нивниот метод на осознавање на нештата не е секогаш и многу хигиенски. 😊



*[Наставникот/наставничката го чита слајдот и додава:]* Како што растеме, некои од нас ја задржуваат и понатаму льбопитноста, а други, ја губат.

*[Наставникот/наставничката ги прашува учениците:]* Што мислите, зошто ја губиме нашата льбопитност?

*[Наставникот/наставничката почекува неколку ученици да одговорат. Некои можни одговори: стануваме презафатени, стануваме премногу обземени од животот или од технологијата.]*

ЛЕКЦИЈА 3: РАЗВИВАЊЕ ПРЕКУ ЛЌБОПИТНОСТ 7


## Како да ја откриеме льбопитноста во нас самите?

- Преку обука на себеси за поставување **многу прашања!**
- Преку **одење подлабоко** во работите за кои имате интерес, било да се работи за спорт, музика, возила, хемија, или книги од научна фантастика.

**Но најважно,**

- Преку **истражување** на целосно нови работи за кои дури и не сте ни помислиле дека може да ве интересираат.

**Дури и да не мислите така...  
вашата льбопитност чека да излезе на виделина!**



*[Наставникот/наставничката вели:]* Може да ја вратиме назад нашата льбопитност бидејќи таа е секогаш во нас.

[МНОГУ е важно тука наставникот/наставничката да изгледа љубопитен-на бидејќи треба да го пренесе чувството дека е и тој/таа љубопитен-на за откривање нови работи.]

[Наставникот/наставничката ги прашува учениците и им сугерира да размислат за содржината во Лекција 2 и за мозокот:] Зошто?

[Наставникот/наставничката почекува учениците да одговорат и ги насочува додека некој да каже: „Мозокот е еластичен“ (повторно ја објаснува еластичноста на мозокот):] Тоа значи дека нашиот мозок може да се менува, доколку ние тоа го сакаме. Така, ако сметате дека не сте љубопитни, може да се тренирате да станете такви. Овој слајд кажува како е тоа можно.

[Наставникот/наставничката го чита слајдот.]

ЛЕКЦИЈА 3: РАЗВИВАЊЕ ПРЕКУ ЉУБОПИТНОСТ 8

Што со работите за кои не сте заинтересирани?

Дали да истражувате нови работи, дури и кога мислите дека не се толку интересни?

- Да, дајте им шанса затоа што можеби не сте заинтересирани само во моментот.
- Спротивно на вообичаеното мислење, **страста** за нешто што ќе ви трае долго време не паѓа од небо.
- Таа ќе ви дојде само ако **експериментирате со новите работи.**



[Наставникот/наставничката го чита слајдот.]

ЛЕКЦИЈА 3: РАЗВИВАЊЕ ПРЕКУ ЉУБОПИТНОСТ 9

Развивање на вашата страст (наместо чекање да се појави)

Значи, ја **развиваме нашата страст**. Не чекаме таа некогаш да не пронајде нас.

Многу е веројатно да ја пронајдете вашата страст ако:

- истражувате нови работи кои можеби не ви изгледаат многу интересни на самиот почеток
- имате храброст да пробувате нови работи и да поставувате (понекогаш можеби и чудни) прашања

**Страста ја развиваме. Таа не доаѓа како гром од ведро небо.**



[Наставникот/наставничката вели:] Дигнете рака сите што мислевте дека треба да чекате страста вас да ве пронајде!

[Наставникот/наставничката почекува учениците да одговорат.]

[Наставникот/наставничката го чита слајдот.]

[Наставникот/наставничката осигурува дека учениците разбираат дека страста е нешто што се развива и дека не ги сфаќаат пресериозно изјавите од типот: „Имав страст за астрофизика уште кога имав 3 години!“]

ЛЕКЦИЈА 3: РАЗВИВАЊЕ ПРЕКУ ЉУБОПИТНОСТ 10

Љубопитните луѓе се среќни и успешни

- Луѓето кои со страст ги прават работите се среќни луѓе.
- Исто така, изгледаат многу паметно (и такви се).

Тоа не е така затоа што се тие нешто попосебни од вас! Просто, тие го сакаат тоа што го прават и тоа ги прави **СРЕЌНИ!**

„Изберете работа што ја сакате и никогаш нема да мора да работите ниту еден единствен ден во животот!“



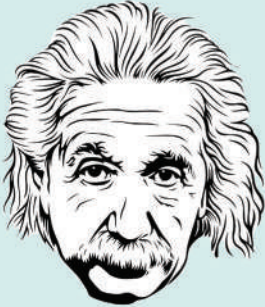
[Наставникот/наставничката го чита и го објаснува слајдот.]

[Наставникот/наставничката ги прашува учениците дали разбираат што сака мислата да каже, па откако ќе биде сигурен-на дека ја разбираат добро, вели:]

- Еднаш кога ќе ја пронајдете вашата страст за нешто, ќе се приближите многу до постигнувањето успех и до чувството на среќа.
- Љубопитните луѓе го прават она што сакаат да го прават и често пати се платени за тоа!

ЛЕКЦИЈА 3: РАЗВИВАЊЕ ПРЕКУ ЉУБОПИТНОСТ 11

Љубопитни луѓе




„Јас не сум нешто особено талентиран, јас сум само страстно љубопитен.“  
Алберт Ајнштајн

*[Наставникот/наставничката го чита и го објаснува слајдот:]* Сите можеме да станеме пољубопитни и да имаме корист од позитивните карактеристики на тоа. Како што научивме во Лекција 2, не се раѓаме паметни, туку стануваме паметни и успешни бидејќи веруваме дека можеме да го промениме нашиот мозок преку: истражување на илјадници нови работи, поставување на илјадници прашања, прифаќање на предизвиците, без да се откажеме.

ЛЕКЦИЈА 3: РАЗВИВАЊЕ ПРЕКУ ЉУБОПИТНОСТ 12

Прост рецепт за да ја откриете вашата страст



- Поставувајте **откачени** прашања!
- **Експериментирајте** со нови идеи дури и ако имате **неуспех** што се повторува – учете од него.
- Пробувајте работи и **посветете им се некое време**, не мислете дека нешто нема да ви се допадне пред да го пробате и обидувајте се повеќе пати.

Едно нешто ќе води кон друго... Но, тоа ќе се случи само ако вие дозволите да се случи.

*[Наставникот/наставничката го чита слајдот.]*

ЛЕКЦИЈА 3: РАЗВИВАЊЕ ПРЕКУ ЉУБОПИТНОСТ 13

РАБОТЕН ЛИСТ 5:  
Дали си љубопитен-на?



**Дискусија:** На кое животно едното око му е поголемо од целиот мозок?

*[Наставникот/наставничката прашува:]* Дали знаете, на кое животно едното око му е поголемо од целиот мозок?

*[Наставникот/наставничката очекува учениците да одговорат.]*

*[Наставникот/наставничката ги води учениците низ „Работниот лист 5: „Дали си љубопитен-на?“. При тоа им дава доволно време за да ги запишат одговорите на сите прашања во работната тетратка, одговарајќи ги прашањата едно по друго, по дадениот редослед.]*



## Работен лист 5

### ДАЛИ СИ ЛЪБОПИТЕН-НА?

- 1 Доколку ви дадам 6 чоколади, дали би вратиле едно од нив за да го дознаете сега одговорот на горното прашање?  
**ДА**      **НЕ**      Заокружете еден одговор во работната тетратка.
- 2 Дали би вратиле две од чоколадите за да го дознаете сега одговорот на горното прашање?  
**ДА**      **НЕ**      Заокружете еден одговор во работната тетратка.
- 3 Од колку вкупно чоколади би се откажале за да го дознаете одговорот на горното прашање?  
**0**   **1**   **2**   **3**   **4**   **5**   **6**      Заокружете еден одговор во работната тетратка.
- 4 Дали сте љубопитни во врска со прашањето?  
**ДА**      **НЕ**      Заокружете еден одговор во работната тетратка.

*[По водењето на учениците низ Работниот лист 5, наставникот/наставничката вели:]*  
Па, доколку сакате чоколади, колку повеќе од нив сте подготвени да вратите за да го дознаете одговорот, толку повеќе сте љубопитни во врска со одговорот на ова прашање!

Дигнете рака сите коишто сакате да го дознаете одговорот на ова прашање.

*[Наставникот/наставничката очекува учениците да одговорат.]*

ЛЕКЦИЈА 3: РАЗВИВАЊЕ ПРЕКУ ЛЪБОПИТНОСТ 14

**Одговорот е...**

Очите на тарсиерот се и поголеми и потешки од неговиот мозок. Тие се околу 1/12 од неговата големина (вашите очи се околу 1/660 од вашата големина!).

Дали знаете дека има и други животни чишто мозоци се помали од нивните очи?  
**Љубопитни ли сте сега?**



[Наставникот/наставничката го чита слајдот.]

ЛЕКЦИЈА 3: РАЗВИВАЊЕ ПРЕКУ ЛЪВСОПИТНОСТ 15

## РАБОТЕН ЛИСТ 6: Откривање на интересите на друг

- Сега, со друг ученик, меѓусебно ќе си ги откривате главните интереси.
- Тоа ќе ви помогне да дознаете различни работи за другиот што можеби не сте ги знаеле.
- **Дискусија:** Што дознавте за интересите на другиот?



[Наставникот/наставничката ја објаснува активноста:] Сега, со друг ученик, меѓусебно ќе си ги откривате главните интереси. Ова ќе ви помогне да научите нешто ново за различни работи низ мал, но ефикасен разговор.

За тоа да се случи, треба да разговарате преку поставување прашања за конкретниот интерес на другиот. Почнете од поопшти прашања (на пример: Што најмногу сакаш да правиш?), па одете кон поконтретни прашања (на пример: Како ти успева да го правиш тоа?).

Ќе забележите дека кога им дозволувате на луѓето да зборуваат за нивните интереси, тие изгледаат многу среќно и ангажирано, а од друга страна пак, вие тогаш можете да научите нешто ново.

[Наставникот/наставничката ги води учениците низ „Работниот лист 6: Откривање на интересите на друг“.]



## Работен лист 6

### ОТКРИВАЊЕ НА ИНТЕРЕСИТЕ НА ДРУГ

Започнете разговор со некој соученик и одговорете на следните прашања.

- 1 За што имате интерес? Наведете секој за себе нешто конкретно што уживате да го правите повеќе од сè друго. \_\_\_\_\_
- 2 Прашајте го вашиот соученик кој конкретен интерес го запишал на претходното прашање, па запишете го и вие на линијата. Потоа поразговарајте за вашите интереси околу 10-тина минути.  
\_\_\_\_\_
- 3 По разговорот, напишете едно конкретно нешто што го откривте во врска со интересот на вашиот соученик (нешто што ве изненади или што ви беше интересно). \_\_\_\_\_

[По завршување со работниот лист, наставникот/наставничката прашува неколку ученици да споделат некој конкретен детал што го откриле за интересот на нивниот партнер.]

### 3. Преглед на тоа што го учевме

Лекција 3

#### Преглед на тоа што го учевме

- Кога се буди нашата љубопитност, мозокот лачи **хормони на среќа**.
- Детската љубопитност може да си ја одржуваме доколку се обидуваме и **експериментираме** со различни нешта – дури и нешта кои првично не ни биле многу интересни.
- Еден начин да се постигне ова е преку поставување многу, многу **прашања**, преку вклучување во разговори со луѓе и преку дознавање на нивните интереси.
- **Страста** нема вас да ве пронајде ако вие не почнете да истражувате и да експериментирате со милион работи!

[Наставникот/наставничката го чита слајдот.]

### 4. Менторска активност

ЛЕКЦИЈА 3: РАЗВИВАЊЕ ПРЕКУ ЉУБОПИТНОСТ 17

#### Менторска активност

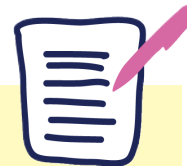
За оваа менторска активност нема да се сретнете со учениците што ги менторирате.

Наместо тоа, со помош на двајца соученици од вашето одделение ќе подготвувате **постер за љубопитност** што потоа ќе го споделите со одделението во кое учат учениците што ги менторирате.

Забавувајте се додека го подготвувате постерот! Наскоро, ќе ги мотивирате учениците од 5. одделение да станат пољубопитни и да ги следат своите страсти. Исто како вас!



[Наставникот/наставничката го чита слајдот и ги води учениците низ менторската активност дадена во работната тетратка: „Работен лист 7: Менторска активност за љубопитност“. При тоа обезбедува сите ученици да ја разберат задачата: дека се поделени во групи по тројца и дека секоја група има направено план за тоа кога ќе се сретнат нејзините членови за да го подготват и предадат нивниот постер.]



## Работен лист 7

### МЕНТОРСКА АКТИВНОСТ ЗА ЛЪБОПИТНОСТ

Оваа недела нема да се сретнете со учениците што ги менторирате. Наместо тоа, заедно со двајца соученици од одделението ќе подготвувате постер за љубопитност што потоа ќе го споделите со одделението во кое учат учениците што ги менторирате. Целта на постерот е да ги мотивирате учениците од 5. одделение да станат пољубопитни и да ги следат своите страсти. Исто како вас!

Еве ги насоките за оваа менторска активност:

**Чекор 1:** Секој од вас нека помисли на нешто за што е навистина љубопитен и за што сака повеќе да научи. Запишете го тоа на линијата. \_\_\_\_\_

Секој од вас нека истражи и најде нешто ново за тоа што го интересира (од чекор 1), а не го знаел претходно. Запишете го тоа на линијата. \_\_\_\_\_

**Чекор 2:** Формирајте група со други двајца ученици од одделението и еден по еден, споделете за што сте љубопитни и што ново сте научиле за тоа (од чекор 1). Доколку откриете дека сте љубопитни во врска со тоа што го интересира некој друг член на вашата група, слободно поставувајте му прашања за да научите повеќе! **Запомнете, љубопитноста и поставувањето „откачени“ прашања се добредојдени.**

**Чекор 3:** Сите членови на групата заедно смислете една реченица што објаснува \_\_\_\_\_ зошто е важно да се биде љубопитен. Сите тројца од групата ќе треба да ја напишете истата реченица на линијата. \_\_\_\_\_

Сите тројца членови на групата заедно, изработете ЕДЕН заеднички постер во кој, преку зборови, слики, цртежи и фотографии ќе го прикажете следното:

- ✓ реченицата што заеднички ја смисливте за да објасните зошто љубопитноста е важна
- ✓ интересите на секој од вас
- ✓ новите работи што секој од вас ги научи за тоа што го интересира.

**Забавувајте се и придонесете вашиот постер да биде убав и привлечен!**

**Јас ќе ви кажам до кога ова треба да се заврши и кога ќе го посетите одделението со учениците што ги менторирате за да им го предадете постерот.**

# Развивање Преку Темелна Пракса

## За што се работи во оваа лекција?

Во оваа лекција, учениците ќе научат за „темелната пракса“. Ова е техника која има пет чекори, а која ги води учениците низ процесот на прифаќање предизвици, учење и ефикасно вежбање за да напредуваат и да станат подобри во секоја активност. Дополнително, учениците ќе научат за важноста да бидат „ревносни“ за да вежбаат промислено, да учат и да успеат. Учениците ќе ја имаат и нивната трета менторска активност, но овој пат без директен контакт со менторираните ученици.

## Клучни поими

**Темелна пракса:** Промислен начин на вежбање кој максимално го подобрува учењето и напредувањето.

**Предизвик:** Нешто ново и тешко за учење, кое бара голем напор и решителност.

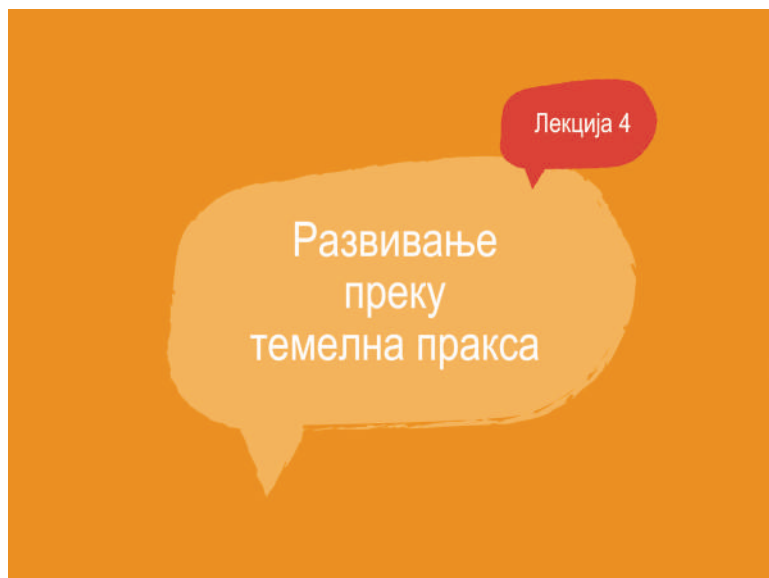
**Ревност:** Страст и истрајност за постигнување на долгорочни цели, кои истовремено можат да бидат поддржани од темелната пракса.

## Материјали за лекцијата

- Лекција 4: Развивање преку темелна пракса – Водич за наставникот/наставничката [овој текст]
- Лекција 4: Развивање преку темелна пракса – Power Point слајдови
- Лекција 4: Развивање преку темелна пракса – Работни тетратки за
- Лекција 4: Развивање преку темелна пракса – Работни тетратки за учениците

## 1. Започнување на лекцијата

[Упатствата за наставникот/наставничката се дадени во текст кој е накосен и ставен во заграда. Тие не треба да се споделуваат со учениците.]



[Наставникот/наставничката вели:] Изминативе неколку недели учевме за развојниот ум и за тоа дека можеме да станеме поаметни преку вложување напор, како и да се развиваме преку истражување и испробување нови работи. Денес ќе учиме за тоа дека можеме да се развиваме и преку прифаќање на предизвиците и така да станеме експерти во било која област што ќе ја одбереме.

## 2. Воведување на темелната пракса

ЛЕКЦИЈА 4: РАЗВИВАЊЕ ПРЕКУ ТЕМЕЛНА ПРАКСА 2

**Бијонсе користи темелна пракса!**

Нејзиниот прв албум се продал во **11 милиони примероци!**

Еве што кажал за Бијонсе еден од музичарите што работат со неа:

„[Еднаш], точно се сеќавам како зеде еден стих од песна..., и го повторуваше без престан сè додека не беше совршен и моќен.

Кога сите други беа подготвени да кажат 'Во ред, уморни сме, ајде да направиме пауза', таа сакаше да продолжи – да вежба до совршенство и повеќе од тоа.“



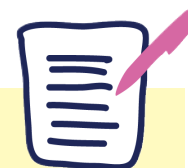
[Наставникот/наставничката објаснува:] Како што повеќето од вас веројатно знаат, Бијонсе е една од најпознатите американски пејачки на сите времиња. Нејзиниот прв албум се продал во 11 милиони примероци. Има освоено бројни Греми награди кои се доделуваат за најдобри музички изведби. Исто така, редовно настапува пред возбудени обожуватели низ целиот свет.

Според музичарите што работат со неа, не се работи само за тоа дека Бијонсе е природно талентирана и дека нејзините изведби како рок ѕвезда се одушевувачки. Поважно е дека си поставува предизвици и работи на нив. Ова е првиот чекор од патот што е потврден за да се стане експерт во нешто, а тој пат се вика **ТЕМЕЛНА ПРАКСА**.

[Наставникот/наставничката го чита слајдот.]



[Наставникот/наставничката ги води учениците низ „Работниот лист 8: Што е темелна пракса?“ во нивните работни тетратки.]



## Работен лист 8

### ШТО Е ТЕМЕЛНА ПРАКСА?

[Наставникот/наставничката објаснува:] Темелната пракса е различно од обичната пракса. Таа има пет чекори. Ве молам, напишете ги чекорите еден по еден во вашите работни тетратки како што ќе ги претставувам.

### ПЕТТЕ ЧЕКОРИ НА ТЕМЕЛНАТА ПРАКСА СЕ:

Првиот чекор е: **постави си предизвик**. [Упатство: Одберете нешто кое сакате многу добро да го правите, но кое засега ви претставува потешкотија. Добриот предизвик е под ваша контрола и зависи од вашето вложување напор, а исто така е и постижен, иако можеби не веднаш.]

**Чекор 1:** \_\_\_\_\_

Вториот чекор е: **разложи го на поситни вештини и избери една од нив за да ја вежбаш**. [Упатство: Идентификувајте ги деловите на предизвикот и изберете еден од нив кој е само малку потешок од тоа што сега можете да го правите. Потоа изберете следен и следен дел.]



## Работен лист 8 (продолжување)

Чекор 2: \_\_\_\_\_

Третиот чекор е: **вежбај ја со целосно фокусирање**. [Упатство: Делот или вештината што сте ја избрале, треба да ја вежбате со целосна концентрација. Ова не значи дека морате долго време да вежбате, туку дека треба додека вежбате да бидете целосно фокусирани. Дури и покусите вежбања можат да бидат моќни, доколку сте, при тоа, целосно фокусирани.]

Чекор 3: \_\_\_\_\_

Четвртиот чекор е: **побарај повратна информација и размисли**. [Упатство: Ова е повратна информација за тоа што сте го постигнале со вежбањето. Ќе ви помогне да откриете што сте направиле добро, а што не, односно дали има други начини за да го направите тоа подобро и да ја усовршите вештината што ја вежбате.]

Чекор 4: \_\_\_\_\_

Петтиот чекор е: повтори.

Чекор 5: \_\_\_\_\_

*[Нагласете: Темелната пракса е техника што помага да се прифати предизвик и да се вежба поуспешно со цел повеќе да се научи. Оваа техника*

ЛЕКЦИЈА 4: РАЗВИВАЊЕ ПРЕКУ ТЕМЕЛНА ПРАКСА 4

Разложување на поситни вештини и избирање една од нив

Темелната пракса значи да се избрат **конкретни** предизвици. Помислете на Бијонсе како зема еден конкретен стих од песната, а не целата песна... И тоа го зема оној дел кој е **тежок**, а не оној кој веќе може одлично да го пее!

Ајде да го вежбаме овој стих повторно и повторно додека да стане совршен!

*[Наставникот/наставничката го објаснува слајдот и ги вклучува учениците.]*

ЛЕКЦИЈА 4: РАЗВИВАЊЕ ПРЕКУ ТЕМЕЛНА ПРАКСА 5

## Вежбање со целосно ФОКУСИРАЊЕ

**Фокусирајте се 100%!**


Ослободете се од сите работи кои може да ви го отргнат вниманието додека работите.



*[Наставникот/наставничката го објаснува слајдот и ги вклучува учениците.]*

ЛЕКЦИЈА 4: РАЗВИВАЊЕ ПРЕКУ ТЕМЕЛНА ПРАКСА 6

## Станување експерт преку темелна пракса



*[Наставникот/наставничката објаснува:]* Бијонсе станала експерт не поради тоа што имала среќа или затоа што се потпираше само на својот талент. Станала експерт затоа што применувала темелна пракса – определено време посветувала само на вежбање на еден стих или на едно движење од танцот, наместо постојано да ја вежбала целата песна или целиот танц.

## РАБОТЕН ЛИСТ 9: Вежбам во моето хоби

Предизвикот на Џон и Мери  
со играње видео игра...

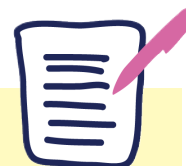
Дискусија: Кој применувал  
темелна пракса?

Понеделник	Вторник	Среда	Четврток	Петок	Сабота	Недела
30	1	2	3	4	5	6
	Џон: помина ниво 1  Мери: помина ниво 1, не помина ниво 2	Џон: помина ниво 1  Мери: помина ниво 1 и 2, не помина ниво 3	УЧЕЊЕ ЗА ТЕСТ!	Џон: помина ниво 1  Мери: помина ниво 1 и 2, не помина ниво 3	Џон: помина ниво 1 и 2  Мери: помина ниво 1, 2 и 3	Џон: помина ниво 1 и 2  Мери: помина ниво 1, 2, 3, не помина ниво 4

[Дискусијата поврзана со овој слајд и предизвикот поврзан со видео играта е НЕЗАДОЛЖИТЕЛНА.]

[Наставникот/наставничката објаснува и ги вклучува учениците:] Џон и Мери имале предизвик поврзан со една видео игра. Погледнете како тие напредувале во текот на една недела. Што мислите, кој од нив применувал темелна пракса и зошто така мислите?

[Наставникот/наставничката ги води учениците низ „Работниот лист 9: Вежбам во моето хоби“. Тој/таа осигурува да им даде доволно време да размислат и да одговорат на секое прашање пред да се прејде на следното.]



## Работен лист 9

### ВЕЖБАМ ВО МОЕТО ХОБИ

Клучот на темелната пракса е во тоа да го разложите на поситни делови она во што сакате да бидете подобри и да се фокусирате на негово подобрување така што ќе работите дел по дел.

- 1 Помислете на некоја активност со која сте добро запознати и ја сакате (може и некое хоби што го имате), а која бара вежбање, како на пример некој спорт или свирење на некој инструмент. [Наставникот/наставничката дава пример: „На пример, јас добро знам да \_\_\_\_\_.“]

Запишете ја активноста што сакате добро да ја владеете: \_\_\_\_\_

- 2 Сега, помислете на некој што е експерт (или навистина многу добар) во активноста што ја напишавте погоре. [Наставникот/наставничката дава пример: „Експерт во тоа што јас го правам е \_\_\_\_\_.“]

Запишете го експертот во оваа активност: \_\_\_\_\_



## Работен лист 9 (продолжување)

### ВЕЖБАМ ВО МОЕТО ХОБИ

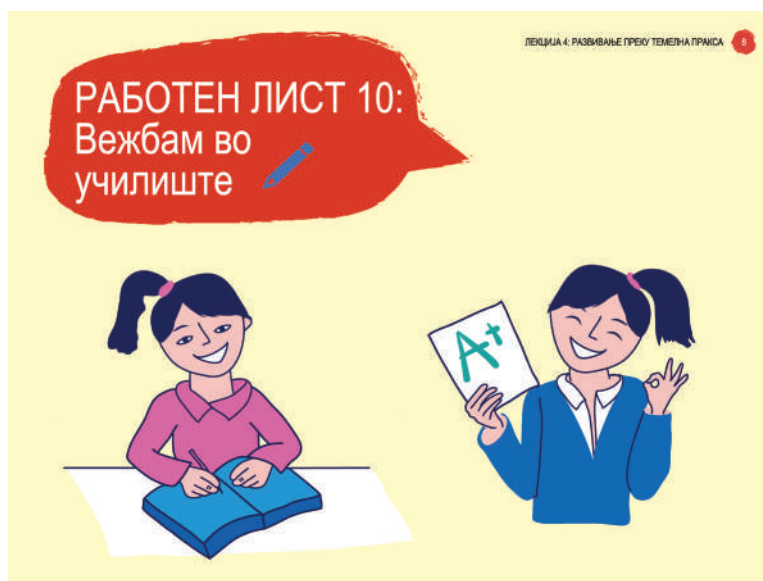
- 3 Што мислите, кои се сите поситни вештини кои ова лице требало да ги вежба пред да стане експерт во тоа? *[Наставникот/наставничката продолжува со својот пример: „За да го прави тоа толку добро, експертот во моето поле морал да ги вежба следните поситни вештини: \_\_\_\_\_ (наведува неколку примери).“]*

На линиите напишете колку што можете повеќе такви поситни вештини. \_\_\_\_\_

- 4 Сега, напишете на која поситна вештина најпрво сакате да се фокусирате за да станете експерт во оваа активност. *[Наставникот/наставничката го кажува својот избор: „Јас избирам да започнам со \_\_\_\_\_ (ја наведува поситната вештина што прва би ја вежбал-а).“]*

Фокусирајте се целосно, следете го вашиот напредок, направете ги сите потребни промени и повторувајте! *[Наставникот/наставничката продолжува со својот пример: „Планирам да \_\_\_\_\_ (ја наведува својата стратегија за целосно фокусирање).“]*

Потоа започнете со друга поситна вештина. Пред воопшто и да забележите, и вие ќе станете експерт во тоа!



*[Наставникот/наставничката ги води учениците низ „Работниот лист 10: Вежбам во училиште“ (на следната страница).]*



## Работен лист 10

### ВЕЖБАМ ВО УЧИЛИШТЕ

Помислете на вашиот училишен успех.

- 1 Во што во врска со училиштето сакате да се подобрите?

Напишете на линијата. \_\_\_\_\_

- 2 Кои се сите поситни вештини кои треба да ги вежбате за да се подобрите или за да станете експерт во тоа што го напишавте погоре?

Напишете колку што можете повеќе. \_\_\_\_\_

- 3 Од поситните вештини што ги напишавте погоре, која може да започнете најпрво да ја вежбате?

Напишете на линијата. \_\_\_\_\_

- 4 Како можете да се осигурате дека 100 посто ќе се фокусирате на тоа?

Напишете на линијата. \_\_\_\_\_

- 5 Како може да откриете што сте направиле добро, а што погрешно?

Напишете на линијата. \_\_\_\_\_

## 3. Ревност

ЛЕКЦИЈА 4: РАЗВИВАЊЕ ПРЕКУ ТЕМЕЛНА ПРАКСА 9

**ЧИТАЊЕ 1:**  
Приказната за Анџела

*„Од мои 18 години, џогирам по еден час неколку дена во неделата. И, не сум ниту за една секунда побрза. Сум истрчала илјадници часови и не изгледа дека сум ни барем малку поблизу за да стигнам до Олимпијада.“*

[Наставникот/наставничката ги замолува учениците да го прочитаат текстот во нивната работна тетратка „**Читање 1: Приказната за Анџела**“, а истовремено и тој/таа го препрочитува за да се потсети на него (на следната страница). Доколку смета дека е покорисно, може и тој/таа да го чита текстот на глас, додека учениците го следат напишаното.]



## Читање 1

### ПРИКАЗНАТА ЗА АНЏЕЛА

Андерс Ериксон е истражувач кој дошол до идејата за **темелната пракса**. Тој вели дека за да бидеш добар-ра во нешто, не е важно колку часа ќе вежбаш, туку **КАКО** ќе вежбаш.

Анџела Дакворт е исто така истражувач и таа ја истражува **ревноста**. Таа вели дека ти треба страст и истрајност за да ги постигнеш поставените цели.

Но, Анџела имала еден проблем, па решила во врска со тоа да го праша професорот Ериксон:

**Анџела:** „Професор Ериксон, Од мои 18 години, цогирам по еден час неколку дена во неделата, а сега имам 48 години. Значи, 30 години трчам и не сум ниту за една секунда побрза од тоа колку бев. Сум истрчала илјадници часови и не изгледа дека сум ни барем малку поблизу за да стигнам до Олимпијада.“

**Професор Ериксон:** „Хммм, интересно... Дали си имаш поставено некоја конкретна цел во врска со твоето трчање?“

**Анџела:** „Па, да бидам здрава, да ме собере во фармерките...“

**Професор Ериксон:** „Ах, да. Но, кога одиш да трчаш, дали имаш некоја цел, како на пример во врска со темпото што сакаш да го одржуваш или во врска со некоја подалечна цел? Со други зборови, дали има нешто конкретно во твоето трчање што се обидуваш да го подобриш?“

**Анџела:** „Уффф, не. Мислам дека немам такво нешто.“

**Професор Ериксон:** „За што размислуваш додека трчаш?“

**Анџела:** „Па, знаете, обично слушам радио. Понекогаш размислувам на работите што треба тој ден да ги завршам. Понекогаш може и да размислувам што да направам за ручек.“

**Професор Ериксон:** Добро, а дали водиш некакви забелешки за твоите трчања? На пример, дали користиш некоја апликација за да го снимаш растојанието што го поминуваш или патеката што ја користиш? Или на пример, дали користиш нешто за да ти ги мери отчукувањата на срцето додека трчаш?“

**Анџела:** „Не, не користам ништо такво. Зошто би ми требало такво нешто кога имам рутина и секое трчање ми е исто?“

**Професор Ериксон:** „Мислам дека сега разбрав зошто не напредуваш. Тоа е така бидејќи не применуваш темелна пракса.“

“Тоа значи, би требала да трчаш како што тоа го прават експертите: постави си долгорочна цел и размисли за еден мал дел од целото трчање. Наместо да се фокусираш на она што веќе го правиш добро, најди нешто што правиш послабо и каде можеш да се подобриш. Пронајди предизвик кој сè уште не можеш да го оствариш.“

**Анџела:** „И... што потоа? Ќе бидам подобра само во тој мал дел?“

**Професор Ериксон:** „Не! Потоа ќе почнеш сè од почеток со вежбање на друг дел. Еден по еден, деловите ќе си се редат, а ти конечно ќе го подобриш твоето трчање и тогаш можеби ќе бидеш подготвена да трчаш маратон.“

## Приказната за Анџела



### Дискусија:

- Што сака да ни каже приказната за тоа **како да се избере цел/предизвик/поситна вештина?**
- Дали верувате дека пократкото време поминато во вежбање може да води до побрз развој, отколку што е тоа случај со подолгото време поминато во вежбање? Зошто?
- **Ревност** е комбинација од страст и истрајност за да се постигнат цели. Дали ви е таа потребна за да спроведувате темелна пракса? Зошто?

*[Наставникот/наставничката фацитлира дискусија во одделението во врска со прашањата дадени на слајдот и поттикнува учество на повеќе ученици.]*

- 1 Што сака да ни каже приказната за тоа како да се избере цел/предизвик/поситна вештина?

*[Можен одговор: Да размислиме за еден мал дел од целото што сакаме да го правиме и да се фокусираме не на тоа што веќе добро го правиме, туку на некоја конкретна слабост.]*

- 2 Дали верувате дека пократкото време поминато во вежбање може да води до побрз развој, отколку што е тоа случај со подолгото време поминато во вежбање? Зошто?

*[Можен одговор: Да! Доколку вежбаме со темелна пракса, за пократко време можеме да се подобриме во таа наша слабост.]*

- 3 Ревност е комбинација од страст и истрајност за да се постигнат цели. Дали ви е таа потребна за да спроведувате темелна пракса? Зошто?

*[Можен одговор: Да! Особено затоа што е важно постојано да добиваме повратна информација за тоа што го вежбаме, да се подобриме и да го повторуваме тоа. Темелната пракса е постојан процес кој бара страст и истрајност за да успееме навистина да се подобриме.]*

## 4. Преглед на тоа што го учевме

Лекција 4

Преглед на тоа што го учевме

Можеме да го надминеме било кој предизвик (потешкотија) и да станеме експерти во што било што ќе посакаме преку **темелна пракса** и **ревност!**

[Наставникот/наставничката го чита слајдот и ги замолува учениците да ги набројат еден по еден сите чекори на темелната пракса, а кои се дадени на следниот слајд.]



## 5. Менторска активност


ЛЕКЦИЈА 4: РАЗВИВАЊЕ ПРЕКУ ТЕМЕЛНА ПРАКСА 13

### Менторска активност

Напишете писмо со совет за учениците што ги менторирате!

Дајте совет како да ја користат темелната пракса.

Здраво \_\_\_\_\_, ...



### Работен лист 11

#### МЕНТОРСКА АКТИВНОСТ ЗА ТЕМЕЛНА ПРАКСА

Замислете дека ученикот што го менторирате сака да биде способен да гледа американски филмови на англиски. Му треба ваш совет за да го постигне тоа.

*„Навистина сакам да сум способен-на да гледам и да разберам филм што е на англиски јазик и тогаш кога се дава без превод. Сум гледал-а многу филмови на англиски и притоа сум се трудел-а да разберам. Како и да е, многу ми е тешко да го разберам значењето на некои зборови и да сфатам што навистина се случува во филмот. Почнав дури да гледам и исти филмови по неколку пати и да обрнувам посебно внимание на зборувањето, но сè уште ми е навистина тешко да разберам што си кажуваат ликовите еден на друг. Можеби не ме бива за англиски и можеби никогаш нема да можам да разберам филм што го гледам директно на англиски, без превод.“*

Имајќи го предвид вашето знаење за темелната пракса, што ќе го посочувате ученикот што го менторирате за тоа како да се подобри? Напишете писмо до него, давајќи му совет. Напишете добар совет!

Напишете толку колку што сакате. Кога ќе завршите, дајте ми го вашето писмо, а јас, без да го прочитам, ќе му го дадам на оној ученик што го менторирате.

Еве какво писмо треба да напишете:

Здраво \_\_\_\_\_, Се надевам дека ќе ти биде корисен мојот совет и тоа не само за гледањето филмови на англиски, туку и за други ситуации. \_\_\_\_\_

Те поздравува, \_\_\_\_\_ (напишете го своето име)

# Развивање Преку Неуспех

## За што се работи во оваа лекција?

Во оваа лекција, учениците ќе научат како може да се развијат преку доживување неуспех и дека неуспехот не е нешто лошо. Тие ќе научат дека секој доживува неуспех, вклучително и многу успешни луѓе и дека е важно да бидат љубезни кон себеси кога се соочуваат со него. Тие ќе бидат охрабрени да гледаат на неуспехот како на можност за учење, шанса за развивање и како дел од процесот кој води кон постигнување успех. Исто така ќе научат како да ги користат стратегиите на темелната пракса за да учат ефикасно и да се развијат преку неуспесите со кои можат да се соочат. Дополнително, учениците ќе ја имаат и нивната втора еден-на-еден менторска активност.

## Клучни поими

**Самоефикасност:** Верување во способноста да се успее во специфични ситуации.

**Неуспех:** Неспособност да се постигнат посакуваните цели, да се спроведат замислените сценарија или проекти во реалноста, недобивање на очекуваната реакција од другите.

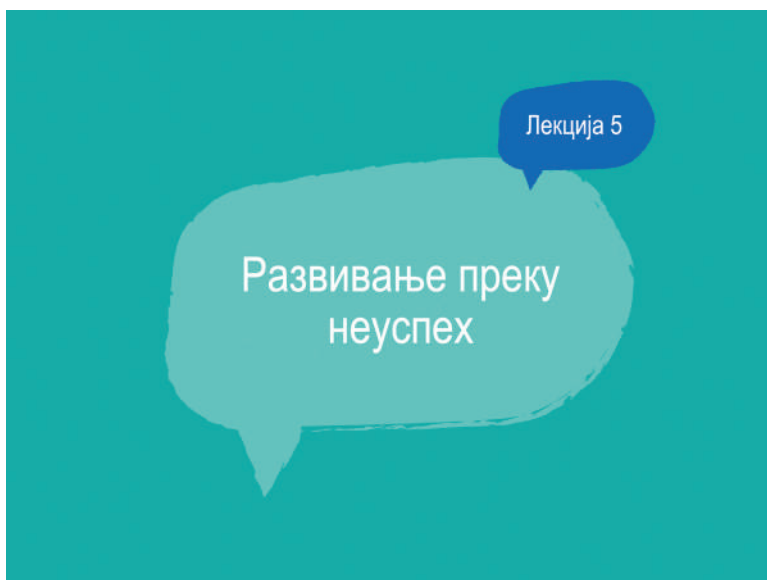
**Емоционална свесност:** Препознавање на емоциите, што ги предизвикува и кои се ефектите од нив.

## Материјали за лекцијата

- Лекција 5: Развивање преку неуспех – Водич за наставникот/наставничката [овој текст]
- Лекција 5: Развивање преку неуспех – Power Point слајдови
- Лекција 5: Развивање преку неуспех – Работни тетратки за учениците
- Работни тетратки за менторираните ученици

# 1. Започнување на лекцијата

[Упатствата за наставникот/наставничката се дадени во текст кој е накосен и ставен во заграда. Тие не треба да се споделуваат со учениците.]



[Наставникот/наставничката ја започнува лекцијата и вели:] Изминативе недели учевме за тоа да имаме развоен ум и како да станеме поаметни преку вложување напор, како и да се развиваме преку истражување и пробување на нови работи. Минатата недела, учевме како да поставуваме предизвици користејќи темелна пракса и да станеме експерти во што било.

Но, со истражување и пробување на нови работи, како и со поставување на предизвици, неминовно ќе се соочиме со пречки и со неуспех.



[Наставникот/наставничката го користи слајдот за да поттикне кратка дискусија.]

Но, иако неуспехот може да боли кога ќе се случи, всушност, тој е добар за нас! Како некој може нешто да научи без никогаш да „погреша“?

ЛЕКЦИЈА 5: РАЗВИВАЊЕ ПРЕКУ НЕУСПЕХ 3

## Развивање преку неуспех

- Денешната лекција е за тоа како можеме да учиме и да се **РАЗВИВАМЕ** преку неуспех.
- Тајната на успехот не е во избегнувањето на неуспехот. Тајната на успехот е во постојаното обидување и учење!



[Наставникот/наставничката го чита слајдот и вели:] Еве еден пример.

ЛЕКЦИЈА 5: РАЗВИВАЊЕ ПРЕКУ НЕУСПЕХ 4

## Обидувањето е првиот чекор

### WALT DISNEY

*„Сите неволји што ги имав во животот, сите проблеми и пречки, ме зајакнаа... Може да не го сфатите тоа додека ви се случува, но ударот по заби може да биде најдобрата работа на светот за вас.“*



[Наставникот/наставничката прашува и вели:] Колкумина од вас знаат кој е Волт Дизни?

Како што многумина од вас знаат, Волт Дизни бил еден успешен аниматор кој создал многу, светски познати цртани филмови, како на пример тој за Мики Маус. Но, дали знаевте дека тој имал и многу неуспеси? На пример, уредникот на еден весник го отпуштил од работа бидејќи „му недостасувало имагинација и немал добри идеи“.

Што мислите дека се случило потоа? Тој не се откажал и продолжил да се обидува. Дизни започнал многу бизниси кои кратко траеле, па доживеал банкрот и неуспех. Но, продолжил да учи од своите неуспеси обидувајќи се повторно, па конечно станал зачетник на аниматорската индустрија за којашто знаеме.

[Наставникот/наставничката го чита слајдот.]

ЛЕКЦИЈА 5: РАЗВИВАЊЕ ПРЕКУ НЕУСПЕХ

Обидувањето е првиот чекор



**J.K. Rowling**

*„Невозможно е да живеете без да бидете неуспешни во нешто, освен ако живеете толку претпазливо што е исто како да не сте ни живееле воопшто – во тој случај, неуспешни сте секако.“*


[Наставникот/наставничката вели:] Но, не е тоа единствениот пример во светот. Еве друг пример со Џ. К. Роулинг. Таа е автор на книгите за Хари Потер. По неуспешниот брак, ја изгубила и работата и требала самата да се грижи за детето што го имала. Но, решила да го погледне својот неуспех како можност, па се ослободила од другите свои одговорности за да се фокусира на нејзиното пишување. И покрај тоа, нејзиниот прв текст за Хари Потер бил одбиен од издавачите 12 пати. Но, таа не се откажала и продолжила да се обидува сè додека конечно да го објави. Сега таа е најпродаван жив британски автор.

[Наставникот/наставничката го чита слајдот.]

ЛЕКЦИЈА 5: РАЗВИВАЊЕ ПРЕКУ НЕУСПЕХ

Неуспехот е дел од процесот!

- Многу познати пронаоѓачи, уметници, спортисти и бизнисмени имале многу неуспеси во нивните животи.
- **НО**, научиле да се развијат од тие неуспеси.
- Всушност, таквиот начин на размислување на крајот ги донел до нивните успеси.
- Така, запомнете да бидете **ЉУБЕЗНИ** кон **СЕБЕСИ** кога ќе ви се случи неуспех – тоа се случува секому!




[Наставникот/наставничката го чита слајдот и додава:] Удирањето по себеси само непотребно го прави неуспехот уште поболан. Наместо тоа, кажете си дека е во ред и запомнете дека секој доживува неуспех, како и дека не може да има било какво развивање или учење без пречки.

## 2. Брзозборки

ЛЕКЦИЈА 5: РАЗВИВАЊЕ ПРЕКУ НЕУСПЕХ

### РАБОТЕН ЛИСТ 12: Брзозборки

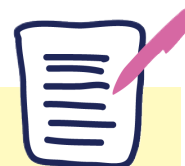


Брзозборка **1**:  
Карикатуристот карикатурира карикатура со карактеристичен карактер.

Брзозборка **2**:  
Жабата Жа од барата Ба ја викнала жабата Ба од барата Жа.

Брзозборка **3**:  
Кралот Карло на кралицата Карла ѝ го украде кларинетот.

[Наставникот/наставничката ги води учениците низ првите две прашања во „Работниот лист 12: Брзозборки“ во нивните работни тетратки.]



## Работен лист 12

### БРЗОЗБОРКИ

[Наставникот/наставничката вели:] Ќе видите три брзозборки во вашите работни тетратки. Тие се така направени за буквално да ви го заплеткаат јазикот.

- 1 Од нив, изберете една брзозборка која најмногу ви се допаѓа.

Брзозборка 1	Брзозборка 2	Брзозборка 3
Карикатуристот карикатурира карикатура со карактеристичен карактер.	Жабата Жа од барата Ба ја викнала жабата Ба од барата Жа.	Кралот Карло на кралицата Карла ѝ го украде кларинетот.

- 2 Имате 3 минути да ја запомнете.

[Наставникот/наставничката го мери времето и им кажува на учениците кога ќе помине втората минута, а потоа и целото време.]

## Време за вежбање!



- Изберете една брзозборка.
- Обидете се да ја научите. (3 мин.)
- Формирајте група од 2-3 члена и наизменично кажувајте ја својата брзозборка.
- Обележете ги местата каде сте згрешиле и напишете идеи како да се подобрите.
- Обидете се подобро да ја научите истата брзозборка. (3 мин.)
- Повторно кажете ја во истата група.

[Наставникот/наставничката ги води учениците низ останатиот дел од „Работниот лист 12: Брзозборки“.]



## Работен лист 12 (продолжување)

- 3 Сега, со уште еден или двајца ваши соученици направете група. Потоа, наизменично еден по еден, кажувајте ја својата брзозборка на другиот/другите во групата.
- 4 Дали направивте некои грешки во првиот обид да ја кажете брзозборката? Ако да, обележете ги во неа местата каде направивте грешка.

Брзозборка 1	Брзозборка 2	Брзозборка 3
Карикатуристот карικатурира карикатура со карактеристичен карактер.	Жабата Жа од барата Ба ја викнала жабата Ба од барата Жа.	Кралот Карло на кралицата Карла и го украде кларинетот.

- 5 Откога ги обележавте зборовите или деловите каде што ви било најтешко при кажување на брзозборката, размислете за тоа како да ги надминете овие потешкотии и запишете ги идеите на дадените линии. \_\_\_\_\_
- 6 Имате нови 3 минути, па обидете се подобро да ја научите истата брзозборка. Потоа кажете ја повторно во истата група како и претходно.

[Наставникот/наставничката го мери времето и им кажува на учениците кога ќе помине втората минута, а потоа и целото време.]

*[Наставникот/наставничката ја заклучува вежбата со брзоборките и вели:]* Сите дигнете една рака.

*[Наставникот/наставничката осигурува дека сите тоа го направиле.]*

Сега, оставете ја раката крената доколку во првиот обид не успеавте да ја кажете брзоборката без ниту една грешка, а доколку сте успеале во тоа – спуштете ја раката долу.

*[Наставникот/наставничката им вели на учениците да погледнат наоколу.]*

Сега, оставете ја раката крената доколку брзоборката не ја кажавте точно во вашата група, а доколку ја кажавте – спуштете ја раката долу.

*[Наставникот/наставничката им вели на учениците да погледнат наоколу.]*

Како што можевте да видите, многумина од вас биле неуспешни во првиот обид, а некои имале сè уште потешкотии и по некое време поминато во вежбање. Неуспехот е дел од процесот на учење!



*[Наставникот/наставничката го најавува и го чита слајдот:]* Еве една приказна за Марко, ученик кој успеал да го надмине неуспехот.

*[Наставникот/наставничката вели:]* Тој бил многу лош кон самиот себеси зашто не добивал добри оценки по еден предмет. Всушност, кога требало да решава математички задачи, мислел дека е ГЛУПАВ.

Иако вложувал многу време, не добивал добри оценки на тестовите по Математика. Но, неговиот пријател Јон го посветувал да зборува со наставничката за да добие совет од неа.

ЛЕКЦИЈА 5: РАЗВИВАЊЕ ПРЕКУ НЕУСПЕХ 10

## Приказна за надминување на неуспехот

Јон: Подготвен си за утрешниот тест по Математика?

Марко: Да! Вложив многу напор и користев темелна пракса при вежбање на равенките. Мислам дека нив добро ќе ги решам.  
Но, сè уште имам проблем со решавање на двојните равенки. Но, знам дека се подобрувам. Навистина ми се допаѓа Математика! 😊

Јон: И мене! Гледаш дека не си глуп!

[Наставникот/наставничката го чита слајдот и вели:] Неговата наставничка го потсетила дека сите ние се соочуваме со пречки и дека можеме да научиме што било со малку НАПОР и ТЕМЕЛНА ПРАКСА. Така, тој решил да стане пољубезен кон себеси и помислил: „Можам да научам да бидам добар во Математика!“

Неговата наставничка му помогнала да ги открие поситните вештини во кои требал да напредува за да се подобри во решавање математички проблеми. Тогаш неговото одделение учело равенки и двојни равенки. Марко решил да започне најпрво со равенките, на нив целосно да се фокусира, да добива повратна информација, како и да го повторува целиот процес.

Откако неколку дена вложувал напор и темелна пракса при решавање на равенките, Марко навистина почнал да забележува подобрување и бил изненаден кога увидел дека, всушност, му се допаѓа Математиката. Сега бил подготвен да прејде на двојните равенки. Се чувствувал самоуверен не само во решавање на математичките задачи, туку и во неговата способност да ги подобри неговите вештини и да научи нови работи преку напор и темелна пракса.

ЛЕКЦИЈА 5: РАЗВИВАЊЕ ПРЕКУ НЕУСПЕХ 11

## РАБОТЕН ЛИСТ 13: Обидување со темелна пракса

[Наставникот/наставничката ги води учениците низ „Работниот лист 13: Обидување со темелна пракса“ (на следната страница).]



## Работен лист 13

### ОБИДУВАЊЕ СО ТЕМЕЛНА ПРАКСА

- 1 Напишете на линиите (може и со еден збор) некоја активност во која сметате дека не сте добри и во која сакате да се подобрите (на пример, свирење пијано, математика, трчање).

Не сум добар-ра во \_\_\_\_\_

- 2 Активноста што ја напишавте сигурно се состои од многу поситни делови (тоа се поситните вештини за кои учевме во минатата лекција). Кој од тие делови ви е особено тежок и неуспешно го правите?

Поконкретно, имам поголеми потешкотии во \_\_\_\_\_

- 3 Размислете и запишете на линиите како можете да го зголемите вашиот напор за да се подобрите во тој дел. И, како можете ова искуство на вложување повеќе НАПОР да го направите да ви биде позабавно и повеќе да уживате во него?

Можам да вложам повеќе напор во \_\_\_\_\_ преку \_\_\_\_\_ и можам тоа да го направам да биде позабавно така што \_\_\_\_\_

- 4 Размислете повторно. Запрашајте се дали тоа што го правите за да ви биде позабавно, истовремено не ве попречува да се фокусирате целосно на активноста, или додавате работи што ви го отргнуваат вниманието (на пример, дали можеби помисливте да пуштите музика додека вежбате? Дали можете да се концентрирате додека свири музика? Некои луѓе можат, но дали сте и вие меѓу нив?). Проверете ја повторно вашата стратегија за да се осигурате дека ВИЕ можете да се фокусирате целосно и истовремено да се забавувате додека вложувате повеќе напор за да се подобрите во таа поситна вештина, односно во тој дел од активноста што ја наведовте.

Можам да вложам повеќе напор во \_\_\_\_\_ преку \_\_\_\_\_ и можам тоа да го направам да биде позабавно така што \_\_\_\_\_

- 5 Каква повратна информација ви е потребна за да го оцените вашиот напредок?

Ќе обезбедам повратна информација од \_\_\_\_\_

- 6 Запомнете, бидете пољубезни кон себе кога ќе доживеете неуспех или кога ќе сфатите дека сè уште треба да вежбате! Добар начин за да го постигнете тоа е да имате мото, односно да имате некоја реченица која ќе си ја кажувате за да ви помогне при неуспесите. Може да изберете една од овие подолу, но може да си напишете и некоја ваша.

**Моето мото што ми помага да запомнам дека учам од сопствените неуспеси и дека преку нив се развивам е:** (заокружете едно)

- „Неуспехот е успех ако учиме од него.“  
 „Учи од неуспесите и почни повторно. Така ќе постигнеш успех.“  
 „Неуспесите се можности за развивање на патот кон успехот.“

ИЛИ, напишете ваше мото: \_\_\_\_\_

### 3. Преглед на тоа што го учевме

Лекција 5

12

Преглед на тоа што го учевме

**Можеме да се развиваме благодарјќи на неуспесите!**

- Всушност, многу успешни луѓе станале такви преку учење од сопствените неуспеси и преку тоа што повторно и повторно се обидувале.
- **Темелната пракса** може да ни помогне да учиме од неуспесите и да се подобриме.


[Наставникот/наставничката го чита слајдот.]

### 4. Менторска активност

ЛЕКЦИЈА 5: РАЗВИВАЊЕ ПРЕКУ НЕУСПЕХ

13

Менторска активност



**Следната недела** ќе се сретнете со учениците што ги менторирате. Ќе ги учите за тоа како можат да научат да се развиваат преку неуспесите и како да ја применат темелната пракса за да се подобрат во нешто!

**Домашна задача:** Напишете една ваша брзоизборка што ќе ја споделите со учениците што ги менторирате!

[Наставникот/наставничката го чита слајдот и ги води учениците низ менторската активност дадена во работната тетратка: „Работен лист 14: Менторска активност за неуспех“ (на следната страница). Тој/таа осигурува дека сите ученици ја разбрале задачата.]



## Работен лист 14

### МЕНТОРСКА АКТИВНОСТ ЗА НЕУСПЕХ

Овој работен лист треба да ви помогне да се подготвите за разговорот што ќе го имате со ученикот што го менторирате. Како што веќе ви кажав, ќе ја работите вежбата со брзозборки.

**Чекор 1:** Подгответе сопствена брзозборка и напишете ја на линиите (може да ги погледнете тие што се работеа на часот за да добиете идеја). \_\_\_\_\_

**Чекор 2:** Кога ќе се сретнете со менторираниот ученик, разговарајте со него за тоа што ќе правите на средбата. Притоа, користете свои зборови. Доколку ви треба помош, кажете му нешто слично како ова подолу.

*„Сакам да позборувам со тебе за нешто што мислам дека никој не го сака, а тоа е за правењето грешки и за неуспесите. Но, научив дека иако се лутам и се вознемирувам кога сум неуспешен-на, секој човек е некогаш неуспешен. Тоа само покажува дека учиме нешто ново, наместо само да повторуваме работи кои веќе ги знаеме. Неуспехот е дел од животот, а клучот за постигнување успех е во напорната работа.“ (Обидете се да користите свои зборови!)*

**Чекор 3:** Покажете му ја брзозборката што ја напишавте и заедно прочитајте ја еднаш. Потоа дајте му 3-5 минути за да ја научи сам. Потоа прво вие кажете ја брзозборката и тоа најбрзо што можете! Потоа кажете му тој да го направи истото. (Забавувајте се со тоа!)

**Чекор 4:** Зборувајте за тоа што вам ви помогнало за да ја научите брзозборката и да ја кажувате без грешка. Потсетете го дека секој пат кога имавте неуспех, откривавте каде треба да работите повеќе за на крајот да успеете!

**Чекор 5:** Раскажете му за нешто поврзано со училиштето каде сте правеле многу грешки или сте имале неуспех кога сте биле во пониско одделение (5. или 6. одделение). Примерот нека ви биде со нешто што тој може да го разбере.

**Чекор 6:** Прашајте го што му е тешко во училиште, односно каде е почесто неуспешен. Ова може да му биде тешко да го сподели, па затоа бидете љубезни и имајте разбирање. Потсетете го дека ова го прашувате за да можете да му помогнете.

**Чекор 7:** Разговарајте што може да му помогне подобро да се справи со потешкотијата што ви ја кажа. Запомнете да ги користите петте чекори на темелната пракса. Што може да направи за да се подобри? Што вие сте направиле за да се подобрите?

**Чекор 8:** На следната страница, напишете ги стратегиите за подобрување и планот со активности што може да му помогнат на ученикот што го менторирате за да се подобри. Обајцата потпишете го Договорот за да биде тоа официјално!

Склучете Договор за обајцата да се обидуваат да работите понапорно, обајцата да пробате една стратегија и потоа да зборувате за неа следниот пат кога ќе се сретнете.

**Збогувајте се со него. Охрабрете го многу и потсетете го дека може да продолжи да се развива и да се подобрува преку напорно работење.**



## Работен лист 15

### ДОГОВОР

*[Учениците-ментори и менторираните ученици имаат по една копија од овој Договор за себе во своите работни тетратки.]*

Датум: \_\_\_\_\_

Јас, \_\_\_\_\_ (име на менторираниот ученик), сакам да се подобрам во: \_\_\_\_\_

Ветувам дека јас, \_\_\_\_\_ (име на менторот) ќе го направам следново за да се подобрам:  
\_\_\_\_\_

Потпис,  
\_\_\_\_\_ (потпис на менторираниот ученик)

\_\_\_\_\_ (потпис на менторот)

# Развивање Преку Градење Издржливост

## За што се работи во оваа лекција?

Во оваа лекција, учениците ќе научат како можат да се развијат преку покачување на нивната толеранција на фрустрација и јакнење на нивната издржливост, односно на способноста да се опорават од тешкотиите и неуспесите. Тие ќе научат дека барањето на предизвици ќе им помогне да ја изградат издржливоста бидејќи задолжително попатно ќе се соочуваат со неуспех и фрустрација, особено ако сакаат да ги зголемат своите шанси за успех. Во оваа лекција, нема менторска активност.

## Клучни поими

**Толеранција на фрустрација:** Способност за толерирање на фрустрација и непријатни емоции кои може да се појават при неуспех.

**Издржливост:** Способност за опоравување од тешкотии и неуспеси.

**Прифаќање на неуспех:** Прифаќање на неуспехот како можност за развивање.

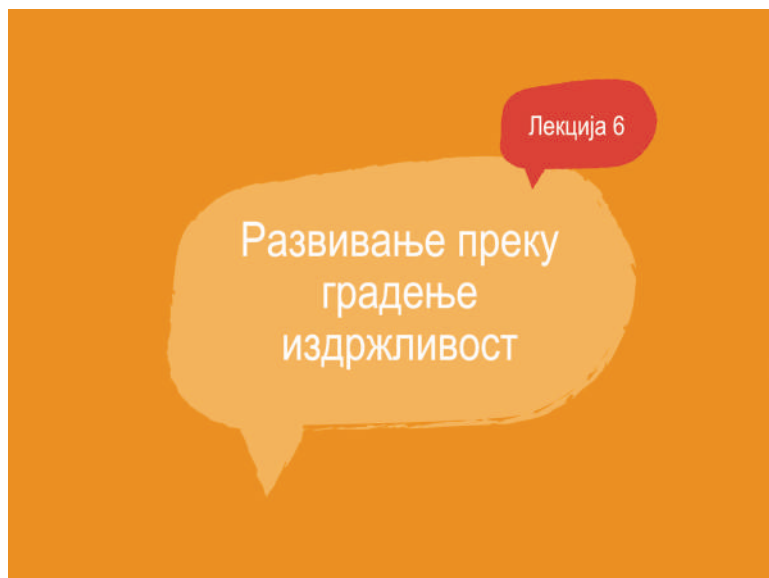
**Барање предизвик:** Впуштање во тешки задачи и активности.

## Материјали за лекцијата

- Лекција 6: Развивање преку градење издржливост – Водич за наставникот/наставничката [овој текст]
- Лекција 6: Развивање преку градење издржливост – Power Point слајдови
- Лекција 6: Развивање преку градење издржливост – Работни тетратки за учениците

## 1. Започнување на лекцијата

[Упатствата за наставникот/наставничката се дадени во текст кој е накосен и ставен во заграда. Тие не треба да се споделуваат со учениците.]



[Наставникот/наставничката вели:] Минатите недели учевме за тоа дека нашиот мозок може да се менува низ животот. Можеме да стануваме попаметни, да ја пронајдеме нашата страст и да бидеме успешни преку прифаќање на предизвиците и напорно работење. Но, сите знаеме дека тоа не е лесно. Патот кон успехот е полн со неуспеси и не е лесна задача да се справиме со фрустрацијата предизвикана од нив.

Денес ќе учиме дека:

- Фрустрацијата е дел од учењето и можеме да се подобриме во справување со неа.
- Издржливоста на неуспех е како мускул.
- Како и секој друг мускул, и неа можеме да ја тренираме за да стане со максимална јачина.
- Еднаш кога ќе го истренираме овој мускул, потоа многу лесно ќе можеме да се справуваме со фрустрацијата предизвикана од неуспех.
- Еднаш кога ќе го истренираме овој мускул, нема да се плашиме да се впуштаме во тешки задачи, а тоа е одличен начин за постигнување на успех.

## Фрустрацијата е фрустрирачка

**Фрустрација** е кога сте изнервирани затоа што не можете нешто да направите или не можете да го направите онака како што сакате.

**НО**, фрустрацијата е дел од учењето. Тие што можат да издржат фрустрација, развиле вештина која се нарекува **толеранција на фрустрација** – **А ТОА ГО МОЖЕТЕ И ВИЕ!**

Луѓето, кои постојано бираат предизвици, ги градат своите мускули за толеранција на фрустрацијата.

Тие се **издржливи**, не се откажуваат кога се фрустрирани и продолжуваат понатаму.



[Наставникот/наставничката го чита слајдот и ги прашува учениците дали знаат како изгледа тоа кога некој чувствува фрустрација.]

## 2. Мускул на издржливост

### ЧИТАЊЕ 2: Разговор меѓу две другарки за издржливоста



[Наставникот/наставничката го најавува на учениците дијалогот „**Читање 2: Разговор меѓу две другарки за издржливоста**“ даден во нивната работна тетратка (на следната страница).]



## Читање 2

### РАЗГОВОР МЕЃУ ДВЕ ДРУГАРКИ ЗА ИЗДРЖЛИВОСТА

[Наставникот/наставничката одредува еден ученик да го чита текстот за Ана, а друг – за Рина во форма на дијалог и вели:] Следи краток разговор меѓу две ученички од 8. одделение, кои се викаат Ана и Рина. Ана ѝ покажува две математички задачи на Рина:



#### Задача 1:

$P$  и  $Q$  претставуваат два дела на бројната оска.

$$P \times Q = N$$

Каде се наоѓа  $N$  на бројната оска?

#### Задача 2: $24 \times 5 = ?$

[Понатаму двата ученика продолжуваат да го читаат дијалогот.]

**Ана:** Погледни ги овие две задачи. Од 100 ученици на наша возраст кои се обиделе да ја решат првата задача, само 10 успеале. Додека пак, од 100 ученици на наша возраст кои се обиделе да ја решат втората задача, сите успеале во тоа. Како ги нарекуваш оние кои се обиделе да ја решат првата задача и не успеале во тоа?

**Рина:** Неуспешни ученици.

**Ана:** А оние кои се обиделе да ја решат првата задача и успеале во тоа?

**Рина:** Успешни ученици.

**Ана:** Добро, а како ги нарекуваш оние кои ја избрале втората задача и успеале во тоа?

**Рина:** Не сум баш сигурна, успешни луѓе? Не, не може така. Па, што мислиш ТИ за ова?

**Ана:** Според мене, оние кои ја избрале првата задача, и покрај тоа што не успеале да ја решат, се луѓе кои бараат предизвик. Тие не се плашат да пробуваат тешки работи и при тоа да бидат неуспешни. Додека пак оние што ја избрале лесната задача одат на лесни победи и можеби имаат страв од неуспех.

**Рина:** Да! Никој не сака неуспех. Неуспехот е непријатен, другите го забележуваат и тоа те прави да се чувствуваеш неспособно. Понекогаш прави да се чувствуваеш толку лошо што те одвраќа повторно да се обидеш.

**Ана:** Но, можеби справувањето со овие непријатни чувства ќе влијае врз тоа што ќе направиме кога сме соочени со некој друг предизвик. А, сигурно уште многу предизвици ќе имаме!

**Рина:** Мислам дека прочитав во учебникот по Историја како Черчил, премиерот на Велика Британија за време на Втората светска војна, рекол: „Успехот е способност да се оди од еден неуспех во друг без да се изгуби волјата.“ Но, полесно е ова да се каже отколку да се направи. Јас ќе се чувствувам ужасно ако се обидувам и обидувам во нешто, а повторно и повторно сум неуспешна во тоа.

**Ана:** Па, ние сите сме луѓе. Можеби треба да си дозволиме да се чувствуваме ужасно кога сме неуспешни во нешто. Но, не треба да дозволиме ова чувство да нè натера да се откажеме.



## Читање 2 (продолжување)

**Рина:** Како? Многу нервира кога се доживува неуспех.

**Ана:** Се согласувам. Но, може да помогне ако замислиме дека издржливоста на неуспех (а тоа значи да бидеш неуспешен, да се почувствуваш ужасно и пак да се вратиш назад) е како мускул.

**Рина:** Сериозно? Тоа е изгледа некој мускул за кој досега не сум знаела дека постои!

**Ана:** Да, тоа е исто како кога сме учеле да одиме, да возиме точак или ролерки. Можеме да станеме посилни преку повторен и повторен неуспех, повторно и повторно враќање назад и никогаш да не го губиме од вид нашиот напредок. Со тек на време, ќе завршиме со еден восхитувачки силен **МУСКУЛ НА ИЗДРЖЛИВОСТ**. Така, лесно ќе ни се враќа нашата волја за предизвици, дури и кога сме изнервирани.

**Рина:** Ова мора да е уште една од оние **ГОЛЕМИ ТАЈНИ** на успешните луѓе.

**Ана:** Се согласувам!

ЛЕКЦИЈА 6: РАЗВИВАЊЕ ПРЕКУ ГРАДЕЊЕ ИЗДРЖЛИВОСТ 4

**РАБОТЕН ЛИСТ 16:**  
Колку е силен твојот мускул на издржливост?

**СЕГА:**  
Сегашна сила на мускулот на издржливост



**ЦЕЛ:**  
Посакувана сила на мускулот на издржливост



[Наставникот/наставничката ги води учениците низ „Работниот лист 16: Колку е силен твојот мускул на издржливост?“ во нивните работни тетратки (на следната страница).]



## Работен лист 16

### КОЛКУ Е СИЛЕН ТВОЈОТ МУСКУЛ НА ИЗДРЖЛИВОСТ?

- 1 На скала од 1 до 10, каде 1 значи многу слаб (*при неуспех, лесно се откажувам*), а 10 – многу силен (*при неуспех, никогаш не се откажувам*), колку е силен вашиот мускул на издржливост сега? Заокружете го вашиот избор.

#### Сегашна сила на мускулот на издржливост

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

- 2 Како што видовме во дијалогот меѓу Ана и Рина, вие **НАВИСТИНА** можете полесно да се справите со неуспехот преку зајакнување на вашиот мускул на издржливост!

Сега, поставете си ЦЕЛ колку сакате да биде силен вашиот мускул на издржливост на крајот на ова полугодие.

Запомнете, 1 значи многу слаб (*при неуспех, лесно се откажувам*), а 10 значи многу силен (*при неуспех, никогаш не се откажувам*). Заокружете го вашиот избор.

#### Посакувана сила на мускулот на издржливост

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

[Наставникот/наставничката ги потсетува учениците да посакуваат да им биде посилен мускулот на издржливост од тоа колку веруваат дека им е сега (она што одговориле на првото прашање).]

ЛЕКЦИЈА 6: РАЗВИВАЊЕ ПРЕКУ ГРАДЕЊЕ ИЗДРЖЛИВОСТ 5

Дискусија:  
Има ли некакви  
сличности?

Развоен ум


Мускул на издржливост

[Наставникот/наставничката ги прашува учениците:] Што мислите, што е слично меѓу идејата за мускулот на издржливост и идеите што ги учевме во Лекција 2 за развојниот и фиксниот ум?

[Наставникот/наставничката фацитира дискусија во одделението. Главни поенти се: Ако мислиме дека можеме да се развиваме, можеме да станеме поаметни и поиздржливи. Учевме дека не сме се родиле паметни, ниту издржливи. Можеме да ги зајакнеме нашите способности преку имање развоен ум.]

ЛЕКЦИЈА 6: РАЗВИВАЊЕ ПРЕКУ ГРАДЕЊЕ ИЗДРЖЛИВОСТ 6

## Сара пишува состав



*Драг Дневнику,*

**20:00:** Се обидов да го напишам составот денес, но не знам дури ни како да почнам. Неуспешен обид 1

**20:10:** Се обидов повторно 10 мин. подоцна, но сè уште не ми успева. Неуспешен обид 2

*Одлучив да паузирам 15 мин., па повторно да се обидам.*

**20:30:** Конечно напишав неколку реченици, но не сум сигурна дека ми се допаѓаат. Мал напредок

**21:30:** Го фрлив претходно напишаното. Решив да почнам од почеток. Од овој состав почна да ме боли и мускулот на издржливост! Добро би било некое време да го оставам на страна, па подоцна одново да му се вратам.

**22:00:** Посреќна сум со неколкуте нови реченици што ги напишав.  
**Напредок! Сега, право во кревет!**

[Наставникот/наставничката вели:] Ова е Сара која се обидувала да напише состав и имала потешкотии притоа. Но, продолжила со обидите и конечно постигнала извесен напредок.

[Наставникот/наставничката го чита слајдот.]

[Наставникот/наставничката вели:] Сега, ајде обидете се да го вежбате вашиот мускул на издржливост!

ЛЕКЦИЈА 6: РАЗВИВАЊЕ ПРЕКУ ГРАДЕЊЕ ИЗДРЖЛИВОСТ 7

## РАБОТЕН ЛИСТ 17: Вежбање на мускулот на издржливост



- Изберете задача која во овој период ве оптоварува.
- Водете дневник за вашите обиди и во текот на неколку дена.
- Означувајте до нив дали имате напредок или неуспех.

Оваа вежба ќе ви помогне да **погледнете назад кон вашата фрустрација** и да видите колку лесни стануваат работите на крајот.

**Стануваме сè поиздржливи со тек на времето!**

Мускул на издржливост

[Наставникот/наставничката ги води учениците низ „Работниот лист 17: Вежбање на мускулот на издржливост“ во нивните работни тетратки (на следната страница).]



## Работен лист 17

### ВЕЖБАЊЕ НА МУСКУЛОТ НА ИЗДРЖЛИВОСТ

- 1 Изберете и напишете на линијата некоја задача која во овој период ве оптоварува – некој дел или некое прашање од домашната задача, некој состав што треба да го напишете итн.

**Задача која најмногу те оптоварува во овој момент:** \_\_\_\_\_

- 2 Водете дневник за вашите обиди и во текот на неколку дена означувајте до нив дали имате напредок или неуспех (оваа работна тетратка може да ја земете дома).

### Развивање на мускулот на издржливост

Твојот дневник: \_\_\_\_\_

Датум и време: \_\_\_\_\_

## 3. Преглед на тоа што го учевме

Лекција 6

Преглед на тоа што го учевме

- **Издржливост на неуспех** е способност да се вратите по неуспешни обиди и да надоместите за да ја постигнете целта.
- Ниту еден од нас не е роден со ваква способност. Но, секој може да ја развие преку зајакнување на нашиот **МУСКУЛ НА ИЗДРЖЛИВОСТ**.
- **Барањето предизвик**, стремењето кон повисоки цели, често завршува со неуспех и фрустрација, но ако се држите до нив, ја градите вашата издржливост.
- Развивањето на издржливоста ги зголемува вашите шанси за успех во училиштето, животот и кариерата.

[Наставникот/наставничката го чита слајдот и ја резимира денешната лекција.]

# Градење Добри Навики За Развој

## За што се работи во оваа лекција?

Во оваа лекција, учениците ќе научат како да изградат позитивни навики кои ќе го поддржат нивниот континуиран развој, успех и општа добросостојба. Ќе научат како да постават цели, да испланираат како да ги постигнат и како да го следат својот напредок. Исто така, ќе научат важни стратегии како да се грижат за себеси со цел да го подобрат своето здравје и среќа и да ја одржуваат енергијата за да продолжат да работат на постигнување на своите цели. Ќе научат и како да ги применуваат овие стратегии преку формирање навики што ќе станат дел од нивниот секојдневен живот. Исто така, учениците ќе бидат поттикнати да го прегледаат сето што го учеа во текот на оваа програма и ќе ја имаат својата последна еден-на-еден менторска активност.

## Клучни поими

**Самоконтрола:** Контрола врз дејствата, мислите и чувствата за да бидат во согласност со поставените цели.

**Самонабљудување:** Набљудување на сопствениот напредок во дејствата потребни за да се постигнат поставените цели.

**Грижа за себеси:** Грижење за сопствените потреби кои се поддршка на здравјето и добросостојбата.

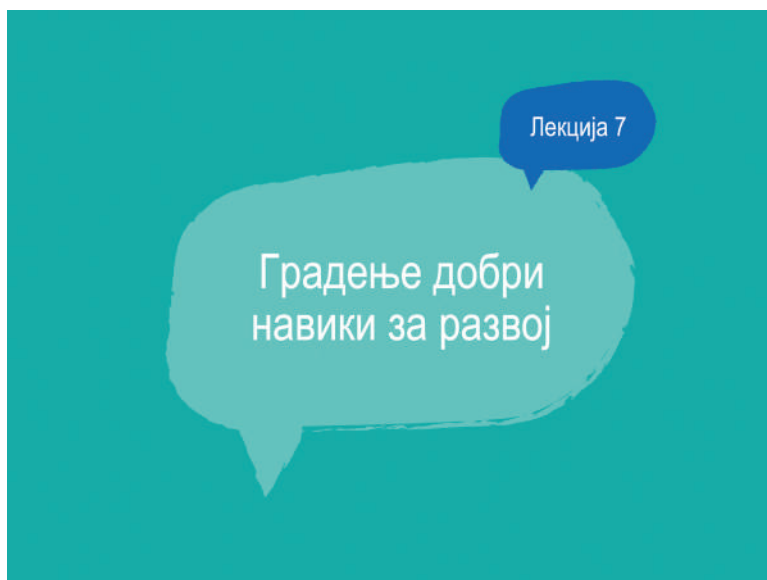
**Навика:** Воспоставена или редовна тенденција или активност, особено таква која што е тешко да се прекине.

## Материјали за лекцијата

- Лекција 7: Градење добри навики за развој – Водич за наставникот/наставничката [овој текст]
- Лекција 7: Градење добри навики за развој – Power Point слајдови
- Лекција 7: Градење добри навики за развој – Работни тетратки за учениците
- Работни тетратки за менторираните ученици

# 1. Започнување на лекцијата

[Упатствата за наставникот/наставничката се дадени во текст кој е накосен и ставен во заграда. Тие не треба да се споделуваат со учениците.]



[Наставникот/наставничката ја започнува лекцијата и вели:] Во изминативе недели, учевме многу за тоа како можеме да учиме, да се развиваме, да станеме поаметни, посposобни, дури и експерти во што и да било што ќе зацртаме во нашиот ум. Оваа лекција се однесува на некои стратегии кои можат да ни помогнат да продолжиме да се развиваме и да ги направиме реалност нашите соншта.



[Наставникот/наставничката го објаснува слајдот:] Има многу работи што сакаме да ги постигнеме во некој подолгорочен период, но често се соочуваме со краткорочни искушенија кои ни го отргнуваат вниманието и ни прават да ни е навистина тешко нив да ги надминеме.

Само помислете колку пати ви се случило да кажете дека сакате да вежбате или да учите порано за тест или некои други работи да правите кои се добри за вас. Или, помислете кога сте сакале да престанете да правите нешто што не било толку добро за вас, но просто не сте можеле да го сторите тоа. Тоа се ситуации кога знаете што би сакале да направите, но кога ќе дојде времето да го сторите тоа, едноставно не го правите.

Токму затоа треба да работиме на нашата самоконтрола за да можеме да го направиме она што е најдобро за нас на долги патеки, наспроти краткорочните искушенија.

Така, првата стратегија за која ќе учиме ќе ни помогне да ја зголемиме нашата самоконтрола за да можеме да се осигураме дека можеме да работиме на остварување на нашите желби!

*[Наставникот/наставничката го чита слајдот.]*

ЛЕКЦИЈА 7: ГРАДЕЊЕ ДОБРИ НАВИКИ ЗА РАЗВОЈ 3

## РАБОТЕН ЛИСТ 18: Поставување цели и вежба за планирање

- **Чекор 1:** Замислете си **ЖЕЛБА**... Што е тоа што би сакале да го постигнете во следните три месеци? Нека биде тоа предизвик, но не невозможен.
- **Чекор 2:** Замислете како **ИСХОДОТ** од вашата желба се остварува... Како ќе се чувствувате кога ќе ја постигнете целта?
- **Чекор 3:** Подгответе се преку откривање на можната **ПРЕЧКА**... Што е тоа што ви стои на патот, а можете да го отстраните?
- **Чекор 4:** Направете **ПЛАН** за надминување на пречката... за да бидете подготвени кога ќе се појави!

*[Наставникот/наставничката го најавува слајдот:]* Докажано е дека оваа стратегија им помага на луѓето да ги прават оние работи кои навистина ги сакаат и има само четири чекори!

*[Наставникот/наставничката го чита слајдот и ги води учениците низ „Работниот лист 18: Поставување цели и вежба за планирање“. Тој/таа осигурува да им даде доволно време да одговорат на секое прашање пред да се помине на следното.]*



## Работен лист 18

### ПОСТАВУВАЊЕ ЦЕЛИ И ВЕЖБА ЗА ПЛАНИРАЊЕ

Оваа стратегија е докажана дека им помага на луѓето да ги направат работите кои навистина сакаат да ги направат и има само четири чекори!

**Чекор 1: Замислете си ЖЕЛБА.** Напишете желба која вам ви е важна. Желбата треба да биде тешка, но остварлива. Помислете на некоја желба која би сакале да ја остварите во следните три месеци. Напишете ја кратко.

Мојата желба е: \_\_\_\_\_

**Чекор 2: Замислете како вашата желба се остварува.** Кој ќе биде најдобриот РЕЗУЛТАТ од остварувањето на вашата желба? Како ќе се чувствувате? Запрете малку и навистина замислете го резултатот.

Најдобриот резултат е: \_\_\_\_\_

**Чекор 3: Подгответе се преку утврдување на можната ПРЕЧКА.** Која е главната пречка внатре во вас што можете да ја контролирате, но која би можела да ве спречи во остварување на желбата? Запрете малку и навистина замислете ја пречката.

Мојата пречка е: \_\_\_\_\_

**Чекор 4: Направете ПЛАН за надминување на пречката.** Кое дејство е ефикасно за борба со пречката? Направете план со наведување: „Кога ова ќе се случи – тогаш ова ќе направам“.

Кога \_\_\_\_\_ тогаш јас ќе (мојот план) \_\_\_\_\_

*[По завршување со работниот лист, наставникот/наставничката вели:]* Запомнете дека ова е многу моќна алатка. Таа е тестирана од научниците и се покажало дека значително го подобрува вложувањето на напор, присуството на училиште, завршувањето на домашните задачи, како и општиот успех на училиште. Оваа стратегија се покажала успешна и надвор од училиште бидејќи го намалува стресот, го зголемува ангажирањето, го подобрува распоредувањето на времето и го унапредува физичкото здравје.

ЛЕКЦИЈА 7: ГРАДЕЊЕ ДОБРИ НАВИКИ ЗА РАЗВОЈ 4

## Самонабљудување

- Самонабљудувањето е уште една стратегија за постигнување на сопствените цели.
- Се состои во проверување во себе: „Дали напредувам во реализирањето на мојата цел? Дали го правам тоа што сакам да го правам? Што треба да направам? Што можам да направам поинаку?“



**Целта на Луси:** да научи да свири

**Задача 1:** да зема часови  
**Задача 2:** да вежба секој ден  
**Задача 3:** да го проучи запишаното во нотната тетратка

[Наставникот/наставничката го чита и објаснува слајдот:] Поставувањето на цел и планирањето бараат самонабљудување. Ова е уште една техника што можете да ја користите. На пример, Луси сака да научи да свири на виолина. За да го постигне тоа, таа треба: да зема часови, да вежба секој ден и да го проучи запишаното во нотната тетратка. Таа набљудува колку добро ги прави овие три работи за да ги открие областите каде што може да се подобри. Всушност, ова значи да се гледате себеси и да водите белешки за тоа како можете да продолжите да се подобрите.

ЛЕКЦИЈА 7: ГРАДЕЊЕ ДОБРИ НАВИКИ ЗА РАЗВОЈ 5

## РАБОТЕН ЛИСТ 19: Водич за самонабљудување

- Што сакате да постигнете?
- Кои три задачи ќе си ги поставите?
- Што можете да подобрите?

**Дискусија:** Каде откривте дека треба повеќе да се подобрите?



[Наставникот/наставничката го чита слајдот и ги води учениците низ „Работниот лист 19: Водич за самонабљудување“. Тој/таа осигурува да им даде доволно време да одговорат на секое прашање пред да се помине на следното.]



## Работен лист 19

### ВОДИЧ ЗА САМОНАБЉУДУВАЊЕ

Во овој работен лист е претставена една алатка која може да ви помогне да ги следите своите изведби, како би развиле дисциплина и истрајност во постигнувањето на вашите цели.

Најпрво, изберете некоја **цел** која се однесува на училиштето (ако го направите тоа во претходната вежба, супер – можете да ја користите истата цел).

#### Што сакаш да постигнеш?

Мојата цел е: \_\_\_\_\_

*[Наставникот/наставничката поттикнува неколку ученици да ги споделат своите цели со одделението.]*

Следно, направете листа на задачи или активности кои треба да ги направите за да ја постигнете целта.

#### Трите задачи/активности кои треба да ги направам за да ја постигнам мојата цел:

Задача 1: \_\_\_\_\_ Задача 2: \_\_\_\_\_ Задача 3: \_\_\_\_\_

Конечно, за секоја задача, оценете ги областите каде можете да се подобрите.

*[Учениците во своите работни тетратки имаат по една табела како таа што е подолу дадена за секоја задача.]*

Задача:	
Колку добро ги избегнувам работите што го намалуваат вниманието кога работам на оваа задача?	<input type="checkbox"/> Многу добро <input type="checkbox"/> Добро <input type="checkbox"/> Потребно е подобрување
Колку добро ги надминувам пречките?	<input type="checkbox"/> Многу добро <input type="checkbox"/> Добро <input type="checkbox"/> Потребно е подобрување
Колку добро вложувам напор?	<input type="checkbox"/> Многу добро <input type="checkbox"/> Добро <input type="checkbox"/> Потребно е подобрување
Колку добро вложувам доволно време во тоа?	<input type="checkbox"/> Многу добро <input type="checkbox"/> Добро <input type="checkbox"/> Потребно е подобрување

*[Наставникот/наставничката им дава на учениците 5 минути за да ја пополнат табелата во нивната работна тетратка. Тој/таа поттикнува дискусија во врска со тоа каде учениците откриле дека треба повеќе да се подобрат.]*

**Грижа за себе**

Важно е да се грижите за себеси!

Всушност, грижата за себеси е **ГОЛЕМ** дел од стратегијата што ѝ носи успех на Бијонсе!

*[Наставникот/наставничката вели:]* Следната стратегија се однесува на тоа да научите да се грижите за себеси. Тоа е нешто основно за вашето целокупно здравје и добросостојба, а кои ви се потребни за да имате енергија за да се справувате со предизвиците со кои се соочувате при постигнување на целите.

Можете ли да ја замислите Бијонсе како со часови ги вежба своите песни, а притоа да е под стрес, болна или да нема енергија? Се разбира, не! Експертите како Бијонсе ја научиле важноста на грижата за себе за да осигураат дека ќе имаат енергија и ќе можат да вложуваат напор.

*[Наставникот/наставничката ги прашува и ги охрабрува учениците да учествуваат.]* Кои се некои од работите што вие можете да ги правите за да се грижите за себе?

Во следните слајдови ќе споделам со вас и некои други работи.

**РАБОТЕН ЛИСТ 20: Учење да се опуштиш**

ДЛАБОКОТО ДИШЕЊЕ МОЖЕ ДА ПОМОГНЕ ВО МНОГУ СИТУАЦИИ (кога сте нервозни, загрижени, или кога работите напорно)!

ВДИШЕТЕ преку носот

ИЗДИШЕТЕ преку устата

*[Наставникот/наставничката го чита слајдот и ги води учениците низ „Работниот лист 20: Учење да се опуштиш“. Тој/таа осигурува да им даде доволно време да размислат за себе и да ги заокружат нивните одговори.]*



## Работен лист 20

### УЧЕЊЕ ДА СЕ ОПУШТИШ

Оценете колку опуштено се чувствувате во овој момент:

1 = Воопшто не сте опуштени      5 = Супер сте опуштени

Заокружете го вашиот избор:

1      2      3      4      5

Еве една супер лесна стратегија за грижа за себеси што ќе ви помогне да се опуштите кога имате некое чувство што ве прави напнати (како што е бес, страв или неспокојство).

**Техника на длабоко дишење:** [Наставникот/наставничката покажува и го прави следново со учениците:]

- 1 Седнете си што покомотно можете. Раздвоите ги стапалата малку и внимавајте да седите исправено. Ако сакате, можете да ги затворите очите.
- 2 Ставете ја едната рака на стомакот, а другата на градите.
- 3 Вдишете преку нос и издишете преку уста, правејќи нежен, релаксирачки звук, како тивко ветренце.
- 4 Почувствувајте како вашиот стомак се подига и се спушта.
- 5 Повторете неколку пати. [Се повторува пет пати.]

Оценете колку опуштено се чувствувате во овој момент:

1 = Воопшто не сте опуштени      5 = Супер сте опуштени

Заокружете го вашиот избор:

1      2      3      4      5



*[Наставникот/наставничката ја покажува следнава вежба пред целото одделение, а потоа неа ја повторува со сите ученици:]* Друг начин за да се опуштите и да му помогнете на вашиот мозок е да го **ставите вашето тело во движење**.<sup>3</sup>

1. Застанете исправено, рацете ставете ги покрај телото, а стапалата нека ви бидат малку одвоени (дури и вашите препони). Вдишете три пати длабоко.
2. Пополека дигајте ги рацете, спојте ги дланките горе и истегнете се како да се обидувате да го допрете таванот со вашите прсти.
3. Задржете ги рацете така истегнати најмногу што можете и, без да ги движите стапалата, полека навалете го вашето тело кон десно и издишувајте додека го правите ова.
4. Враќајте го телото во вертикалната позиција и вдишувајте притоа.
5. Повторете го истото движење, но сега навалете се налево и издишувајте.
6. Враќајте го телото во вертикалната позиција и вдишувајте притоа.
7. Повторете го ова движење уште неколку пати на секоја страна наизменично.



*[Наставникот/наставничката го чита слајдот и ги охрабрува учениците да дадат идеи.]*



<sup>3</sup> Вежбата е земена од Broderick, P. C. (2013). Learning to breathe. A mindfulness curriculum for adolescents to cultivate emotion regulation, attention, and performance. Oakland, CA: New Harbinger Publications.

[Наставникот/наставничката им го најавува на учениците текстот во нивната работна тетратка „**Читање 3: Водење грижа за својот ум и тело**“, дава краток преглед и им дава доволно време за да го прочитаат и комплетираат својот работен лист.]



## Читање 3

### ВОДЕЊЕ ГРИЖА ЗА СВОЈОТ УМ И ТЕЛО

[Наставникот/наставничката вели:] Еве една листа на активности кои може да ви помогнат во водењето грижа за својот ум и тело.

Ве молам, одвоите малку време да ги разгледате и оценете во кои области можете да се подобрите – бидете искрени со себе, ова е само за вас.

[Наставникот/наставничката им дава на учениците 3-4 минути да ги разгледаат работите и да ги означат своите одговори во нивните

#### Јади добро!

- o Помага во работата на твоите мускули и за мозочната активност.
- o Пиј многу вода за да имаш доволно течности!
- o Јади повеќе овошје и зеленчук!
- o Обиди се да го ограничиш јадењето слатки и готова, преработена храна!

Колку добро јадам? (означи едно)

- многу добро     добро     потребно е подобрување

#### Прави физички вежби (пешачи, цогирај, танцувај додека ја слушаш твојата омилена песна)!

- o Го покачува протокот на крвта во твојот мозок. Ја зголемува твојата внатрешна сила.
- o Го поттикнува твоето тело да излучува сератонин што те прави да се чувствуваш релаксирано, и физички и ментално.
- o Избери начин на вежбање или некоја друга физичка активност која најмногу ти одговара!

Колку добро ми оди физичкото вежбање? (означи едно)

- многу добро     добро     потребно е подобрување

#### Наспиј се доволно!

- o Кога доволно спиеш, самиот/самата ќе се разбудиш.
- o Обиди се да читаш книга во времетраење од 15 минути пред да одиш да спиеш!
- o Избегнувај да користиш кафе, кофеински напитки и цигари!

Колку добро спијам? (означи едно)

- многу добро     добро     потребно е подобрување



## Читање 3 (продолжување)

### Смеј се (смеј се со пријателите, гледај смешни видеа на јутјуб)!

- o Ги опушта твоите мускули.
- o Помага да се намали крвниот притисок.
- o Поттикнува произведување на ендорфин, хормонот кој ја намалува физичката и психолошката болка.
- o Дава чувство на добросостојба.

Колку често се смеам/се забавувам? (означи едно)

- многу често     од време на време     ретко

### Пеј (пушти ја твојата омилена песна и пеј со неа)!

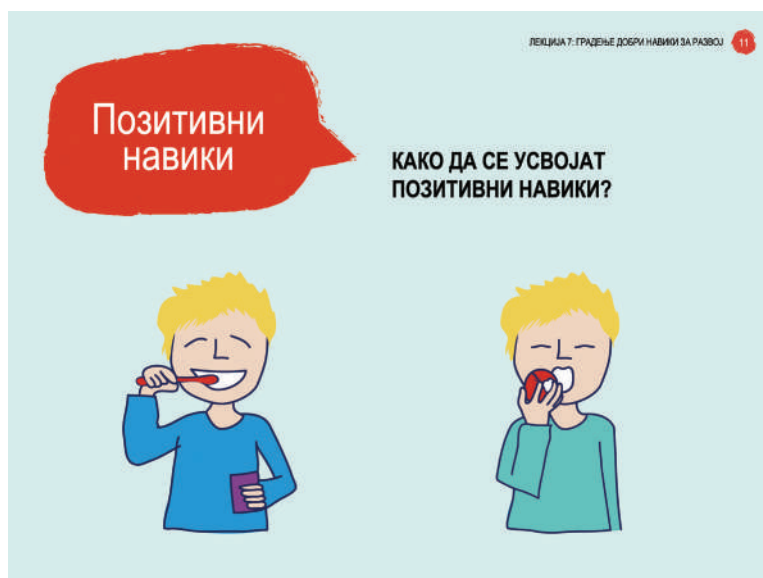
- o Ги смирува твоите гласни жици.
- o Те принудува да дишеш со твојот стомак, а тоа е одличен противник на стресот.
- o Помага твоето тело да добие повеќе кислород.

Колку често пеам? (означи едно)

- многу често     од време на време     ретко

Доколку редовно ги правиш овие работи, навистина ќе си помогнеш – ќе бидеш исполнет-а со енергија и полесно ќе се фокусираш на постигнување на твоите цели!

## 2. Градење позитивни навики



[Наставникот/наставничката вели:] Градењето **позитивни навики** може исто така да ни го олесни нашето развивање и напредување.

## РАБОТЕН ЛИСТ 21: Позитивни навики

- **ЧЕКОР 1:** Откријте што е тоа што сакате да го подобрите.
- **ЧЕКОР 2:** Која една мала работа може да ја правите редовно што би ви помогнало да ги остварите своите цели?
- **ЧЕКОР 3: СТАРТ!!!**

Изберете **ЕДНА** работа и **ОБВРЗЕТЕ СЕ!**

*[Наставникот/наставничката го објаснува слајдот и ги води учениците низ „Работниот лист 21: Позитивни навики“ (на следната страница). Тој/таа осигурува да им даде доволно време на учениците да го комплетираат работниот лист.]*

За да изградите позитивна навика, најпрво треба да откриете што е тоа што сакате да го подобрите кај себе.

Потоа, размислете за една мала работа што можете редовно да ја правите, а којашто може да ви помогне во постигнувањето на целта.

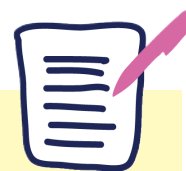
На крајот, започнете неа редовно да ја правите. Пред и да знаете, ќе имате нова здрава навика!

На пример, да речеме дека сакате да го намалите нивото на стрес што го чувствувате. За тоа да го постигнете, можете да развиете навика да вежбате длабоко дишење неколку пати дневно.

Всушност, можете да усвоите која било стратегија за грижа за себеси за коишто зборувавме, да почнете редовно да ја вежбате и пред и да знаете, таа ќе стане една позитивна навика во вашиот живот, а вие ќе се чувствувате сè подобро!

Ајде да размислите за еден мал чекор што можете да го направите за да ги претворите овие стратегии во позитивни животни навики. На пример, јас ќе избирам: *[Наставникот/наставничката избира ЕДНА од следниве работи и ја споделува со учениците:]*

- вежбање две длабоки вдишувања, три пати дневно, почнувајќи од денеска
- пешачење 20 минути, три пати неделно, почнувајќи од утре
- јадење едно овошје, еднаш дневно, почнувајќи од денеска.



## Работен лист 21

### ПОЗИТИВНИ НАВИКИ

**Прво:** Откријте што сакате да подобрите.

**Второ:** Која една мала работа можете да ја правите редовно за да ви помогне во остварување на вашата цел?

**Почнете** да го правите тоа ден за ден (и продолжете си така).

Пред и да знаете, имате нова здрава навика!

Во дадената табела, напишете еден мал чекор кој може да го преземете за да се опуштите повеќе, да вежбате, добро да јадеете и повеќе да спиеете. Исто така, запишете колку често треба да го правите тој чекор и кога планирате да започнете.

### Избирам да...

Стратегија за водење грижа за себеси	Мал чекор	Колку често	Датум на започнување
Опуштање			
Физичко вежбање			
Добро јадење			
Доволно спиење			

*[Откога учениците ќе завршат со пополнување на работниот лист, наставникот/наставничката вели:]* Изберете ЕДНА работа и ОБВРЗЕТЕ СЕ дека ќе ја правите. Еден можен начин за да се потсетите да ја градите оваа или некоја друга навика е да **поставите потсетник** на вашиот телефон или да го запишете тоа на хартија која потоа ќе ја залепите на видно место во вашата соба.

### 3. Преглед на тоа што го учевме

Лекција 7

Преглед на тоа што го учевме

**Дискусија:** Кои нови работи ги научивме во последните неколку недели?

*[Наставникот/наставничката поттикнува дискусија:]* Кои нови работи ги научивме во последните неколку недели низ седумте лекции за животните и социоемоционалните вештини?

*[Наставникот/наставничката ги поттикнува учениците да зборуваат за новите идеи, совети и стратегии што ги научиле во изминатите недели.]*

*[Наставникот/наставничката резимира:]* Како што спомнаа некои од вас, научивме како нашиот мозок е еластичен и дека можеме да станеме поаметни преку решавање тешки задачи, можеме да се развиваме и да станеме поспособни преку прифаќање на предизвиците, да станеме експерти во што било преку темелна пракса, да се развиваме преку неуспех, да ги поднесуваме тешките емоции и да ги оствариме нашите желби преку моќни техники.

### 4. Менторска активност

ЛЕКЦИЈА 7: ГРАДЕЊЕ ДОБРИ НАВИКИ ЗА РАЗВОЈ 14

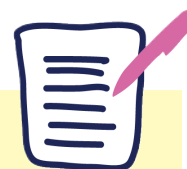
Последна менторска активност



Следната недела, **за последен пат** ќе се сретнете со учениците што ги менторирате. Ќе се сретнете за да им дадете совет како да развијат самоконтрола и да усвојат позитивни навики.

*[Наставникот/наставничката вели:]* Сега, да се осигураме дека ќе им ги предадете овие моќни техники на учениците од 5. одделение кои ги менторирате за да научат и тие како да ги остваруваат своите желби! Следната недела, за последен пат ќе се сретнете со нив за да ги научите како да ги постигнат своите цели и да ги усвојат позитивните навики кои може попатно да им дадат поддршка. Поконкретно, ќе ги користите сите овие вештини што ги научивте за да им помогнете да го испланираат поправањето на својата оцка по некој предмет во кој имаат некаква потешкотија.

*[Наставникот/наставничката ги води учениците низ менторката активност дадена во работната тетратка: „Работен лист 22: Менторска активност за позитивни навики“. Тој/таа осигурува дека сите ученици ја разбрале задачата.]*



## Работен лист 22

### МЕНТОРСКА АКТИВНОСТ ЗА ПОЗИТИВНИ НАВИКИ

Овој работен лист е водич што треба да ви помогне да се подготвите за вашиот разговор со ученикот што го менторирате.

**Чекор 1:** Поздравете го и прашајте го како е.

**Чекор 2:** Зборувајте со ученикот што го менторирате за желба-пречка-план стратегијата како и за стратегијата за самонабљудување (работни листови 18 и 19 од вашата работна тетратка). Користете свои зборови. Кажете му дека ќе му помогнете да подготви свој план.

**Чекор 3:** Прашајте го дали има некој предмет во кој има потешкотија или каде што би можел да ја поправи оценката.

**Предмет:** \_\_\_\_\_

**Чекор 4:** Замолете го да замисли како би се чувствувал доколку ја подобри оценката по тој предмет. Кажете му тоа навистина да го замисли, да го почувствува и тоа чувство да ви го опише.

**ЧУВСТВО при постигање на подобра оценка:** \_\_\_\_\_

**Чекор 5:** Сега кажете му дека, за да ја постигне својата цел, треба да открие кои пречки може да ги има. Запомнете, тоа се пречки кои менторираниот ученик може да ги контролира. Помислете, на пример, за неговите сегашни вештини за учење, дали ги извршува домашните задачи, како тоа го прави, што му пречи при тоа, дали можеби има фиксен ум. Што би можело да го одврати од подобрување на оценката по тој предмет? Истражувајте!

**Пречка:** \_\_\_\_\_

**Чекор 6:** Дискусирајте со него и помогнете му да направи план за надминување на таа пречка.

**Кога ќе се соочам со таа пречка, јас ќе:** \_\_\_\_\_



## Работен лист 22 (продолжување)

**Чекор 7:** Следно, кажете му зошто е толку важно да води грижа за себеси за да може да ги постигне сопствените цели. Споделете ја важноста на една или сите од следниве работи со него:

- а) опуштање
- б) физичко вежбање
- в) добро јадење
- г) спиење

### Чекор 8: Финале!

Двајцата на крај ќе имате една мала навика со која може да започнете да ја подобрите грижата за себеси. Вие ќе изберете една и ученикот што го менторирате ќе избере една за себе.

Штом ги имате, секој ќе ја запише својата нова навика во својот Договор (вашиот е подолу, а ист таков има и ученикот што го менторирате во неговата работна тетратка). Прво пополнете го вие вашиот Договор, а на крајот нека ви се потпише ученикот што го менторирате за да го направите тоа официјално! Потоа помогнете му нему да го напише својот Договор (дозволете му да го напише!).

### МОЈАТА НОВА НАВИКА

Јас (напишете го вашето име) \_\_\_\_\_ избрав да станам подобар-ра во следнава област за грижа за себеси: \_\_\_\_\_ и се обврзувам на следниов мал чекор: \_\_\_\_\_ што ќе го правам \_\_\_\_\_ (колку често?), почнувајќи од \_\_\_\_\_ (датум на почеток).

Мој сведок е \_\_\_\_\_ (име на ученикот што го менторирате).

**Чекор 9:** Завршивте со менторирањето во ова полугодие! Поздравете се со ученикот што го менторирате. Кажете му некои охрабрувачки зборови и посакајте му среќа!







