

ЛЕКЦИЈА 4

РАЗВИВАЊЕ ПРЕКУ ТЕМЕЛНА ПРАКСА



ЗА ШТО СЕ РАБОТИ ВО ОВАА ЛЕКЦИЈА? (ПРЕГЛЕД)

Оваа лекција ќе те научи на некои техники за да станеш **ЕКСПЕРТ**, односно да станеш навистина добар-ра во **ШТО БИЛО** да одбереш, особено во оние работи кои ти се важни (или кои се важни за твојата иднина).

Тоа може да го направиш преку учење на вештините на **темелната пракса** и преку јакнење на твојата **ревност**.

Добрата вест е што не е тешко да се научат овие вештини. Всушност, тие се многу едноставни и **ЗАБАВНИ**, особено кога ги применуваш во активности во кои уживаш.



АЈДЕ МАЛКУ ВЕЖБАЊЕ!

Подолу имаш неколку „работни листови“ за да размислиш и да ги пополниш. Тие се тука за да ти помогнат да ги сфатиш поимите и да ги примениш во твојот живот. Сфати ги сериозно и забавувај се!!! Твојот наставник/твојата наставничка ќе ти каже кога да работиш во нив.



ШТО Е ТЕМЕЛНА ПРАКСА?



Темелната пракса има пет чекори. Запиши ги подолу, кога наставникот/наставничката ќе ги претстави на часот.

ПЕТ ЧЕКОРИ НА ТЕМЕЛНАТА ПРАКСА:

ЧЕКОР 1: _____

ЧЕКОР 2: _____

ЧЕКОР 3: _____

ЧЕКОР 4: _____

ЧЕКОР 5: _____

ВЕЖБАМ ВО МОЕТО ХОБИ

Клучот на темелната пракса е во тоа да го разложиш на поситни делови она во што сакаш да бидеш подобар-ра и да се фокусираш на негово подобрување така што ќе работиш дел по дел.

- 1 Помисли на некоја активност со која си добро запознат-а и ја сакаш (или некое хоби што го имаш), а која бара вежбање, како на пример, некој спорт или свирење на некој инструмент.



Активноста што сакам добро да ја владеем е:

- 2 Сега, помисли на некој што е експерт (или навистина многу добар) во активноста што ја напиша погоре.

Експерт во оваа активност е:

- 3 Што мислиш, кои се сите поситни вештини кои ова лице требало да ги вежба пред да стане експерт во тоа? (напиши колку што можеш повеќе)



- 4 На која поситна вештина најпрво сакаш да се фокусираш за да станеш експерт во оваа активност?

Фокусирај се целосно, следи го твојот напредок, направи ги сите потребни промени и повторувај! Потоа започни со друга поситна вештина. Пред воопшто и да забележиш, и ти ќе станеш експерт во тоа!



ВЕЖБАМ ВО УЧИЛИШТЕ

Помисли на твојот училишен успех.

- 1 Во што во врска со училиштето сакаш да се подобриш?
Сакам да се поправам во:

- 2 Кои се сите посетни вештини кои треба да ги вежбаш за да се подобриш или за да станеш експерт во тоа што го напиша погоре (напиши колку што можеш повеќе)?

- 3 Од посетните вештини што ги напиша погоре, која може да започнеш најпрво да ја вежбаш?



- 4 Како може да се осигураш дека 100% ќе се фокусираш на тоа?

- 5 Како може да откриеш што си направил-а добро, а што – погрешно?

ЧИТАЊЕ 1: ПРИКАЗНАТА ЗА АНГЕЛА



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?“

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

Професор Ериксон: „За што размислуваш додека трчаш?“

Анцела: „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?“

Анцела: „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.“

Анцела: „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.“

МЕНТОРСКА АКТИВНОСТ ЗА ТЕМЕЛНА ПРАКСА

Совет за ученикот што го менторираш

Замисли дека ученикот што го менторираш сака да биде способен да гледа американски филмови на англиски. Му треба твој совет за да го постигне тоа.

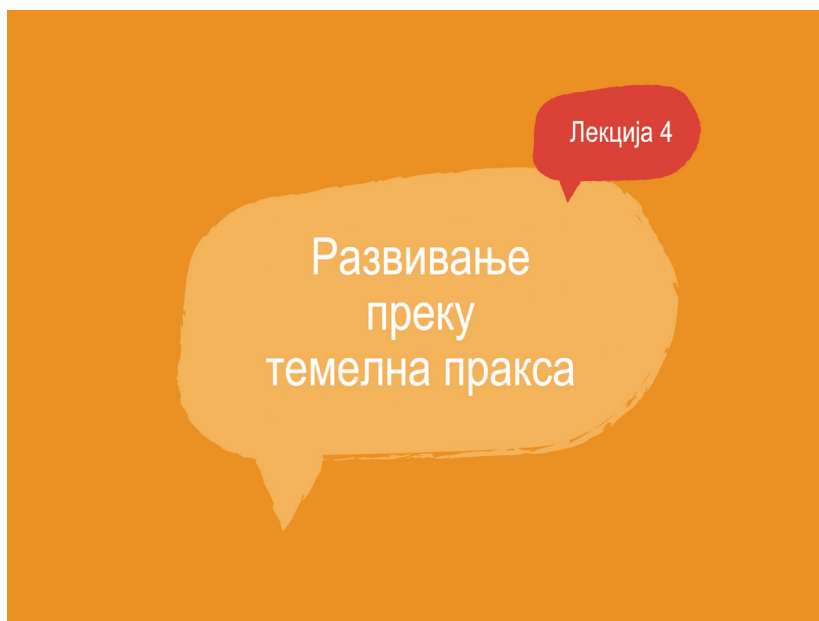
„Навистина сакам да сум способен-на да гледам и да разберам филм што е на англиски јазик и тогаш кога се дава без превод. Сум гледал-а многу филмови на англиски и притоа сум се трудел-а да разберам. Како и да е, многу ми е тешко да го разберам значењето на некои зборови и да сфатам што навистина се случува 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 твоето знаење за темелната пракса, што ќе го посветуваш ученикот што го менторираш за тоа како да се подобри? Напиши писмо до него давајќи му совет. Напиши добар совет! 😊

Напиши толку колку што сакаш. Кога ќе завршиш, дај го твоето писмо на наставникот/наставничката, а тој/таа нема да го прочита, туку ќе го даде на ученикот што го менторираш.

ЛЕКЦИЈА 4: СЛАЈДОВИ

Следат слајдовите од Лекција 4 во случај да сакаш да ги читаш и да ги прегледуваш сам-а!



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.“

РАБОТЕН ЛИСТ 8: Што е темелна пракса?

Повтори!



Постави си предизвик!



Разложи го на поситни вештини и избери една од нив за да ја вежбаш!



Вежбај ја со целосно фокусирање!



Побарај повратна информација и размисли!

Повтори!

Разложување на поситни вештини и избирање една од нив

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

Темелната пракса значи да се изберат **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!



Вежбање со целосно ФОКУСИРАЊЕ

Фокусирајте се 100%!

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



Станување експерт преку темелна пракса



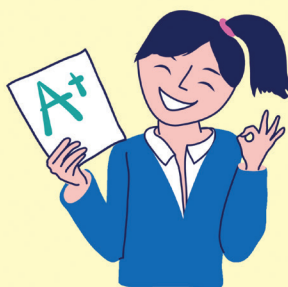
РАБОТЕН ЛИСТ
9: Вежбам во моето хоби

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

РАБОТЕН ЛИСТ 10: Вежбам во училиште



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.“



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?

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**!

ПРЕГЛЕД: Пет чекори на темелната пракса



Менторска активност

Напишете писмо со совет за учениците што ги менторирате!

Дајте совет како да ја користат темелната пракса.

Здраво _____, ...









