

ЛЕКЦИЈА 7

ГРАДЕЊЕ ДОБРИ  
НАВИКИ ЗА РАЗВОЈ



## ЗА ШТО СЕ РАБОТИ ВО ОВАА ЛЕКЦИЈА? (ПРЕГЛЕД)

Оваа лекција ќе те научи на некои моќни стратегии и техники за да можеш да продолжиш да растеш и да ги оствариш своите цели.

**Тоа значи: Можеш да постигнеш сè што ќе посакаш!**

За да те поставиме на патот кон успехот, ќе научиш како да ја зајакнеш сопствената самоконтрола и да го набљудуваш својот напредок во однос на целите што си ги поставуваш, како би можел-а да продолжиш да се подобруваш.



**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.



## 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!

- 1 Чекор 1: Замисли си ЖЕЛБА.** Напиши желба која тебе ти е важна. Желбата треба да биде тешка, но остварлива. Помисли на некоја желба која би сакал-а да ја оствариш во следните три месеци. Напиши ја кратко.

?

Мојата желба е: \_\_\_\_\_

- 2 Чекор 2: Замисли како твојата желба се остварува.** Кој ќе биде најдобриот РЕЗУЛТАТ од остварувањето на твојата желба? Како ќе се чувствувааш? Запри малку и навистина замисли го резултатот.



Најдобриот резултат е: \_\_\_\_\_

- 3 **Чекор 3: Подготви се преку утврдување на можната ПРЕЧКА.** Која е главната пречка внатре во тебе што можеш да ја контролираш, но која би можела да те спречи во остварување на желбата? Запри малку и навистина замисли ја пречката:



Мојата пречка е: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

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



Кога: \_\_\_\_\_

тогаш јас ќе (мојот план) \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## ВОДИЧ ЗА САМОНАБЉУДУВАЊЕ

Подолу е претставена една алатка која може да ти помогне да ги следиш своите изведби, како би развил-а дисциплина и истрајност во постигнувањето на своите цели.

Најпрво, избери некоја **цел** која се однесува на училиштето (ако го направи тоа во претходната вежба, супер – можеш да ја користиш истата цел).



**Што сакаш да постигнеш?**

Мојата цел е: \_\_\_\_\_

Следно, направи листа на задачи или активности кои треба да ги направиш за да ја постигнеш 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, оцени ги областите каде можеш да се подобриш.

Задача 1:	
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

Задача 2:	
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

Задача 3:	
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

## УЧЕЊЕ ДА СЕ ОПУШТИШ

Оцени колку опуштено се чувствуваш во овој момент:

1 = Воопшто не сум опуштен-а      5 = Јас сум супер опуштен-а

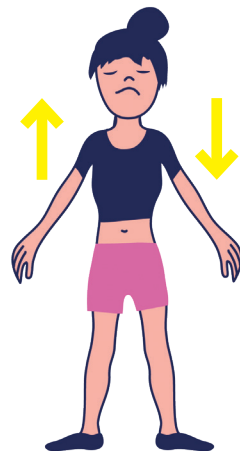
Заокружи го твојот избор:

1      2      3      4      5

Еве една супер лесна стратегија за грижа за себеси што ќе ти помогне да се опуштиш кога имаш некое чувство што те прави напнат-а (како што е бес, страв или неспокојство).

### Техника на длабоко дишење:

- 1 Седни си што покомотно можеш. Раздвои ги стапалата малку и внимавај да седиш исправено. Ако сакаш, можеш да ги затвориш очите.
- 2 Стави ја едната рака на стомакот, а другата на градите.
- 3 Вдиши преку нос и издиши преку уста, правејќи нежен, релаксирачки звук, како тивко ветренце.



- 4 Почувствувај како твојот stomак се подига и се спушта.
- 5 Повтори неколку пати.

Оцени колку опуштено се чувствуваш во овој момент:

1 = Воопшто не сум опуштен-а      5 = Јас сум супер опуштен-а

**Заокружи го твојот избор:**

1      2      3      4      5



## ВОДЕЊЕ ГРИЖА ЗА СВОЈОТ УМ И ТЕЛО

Еве една листа на активности кои може да ти помогнат во водењето грижа за својот ум и тело.

Те молиме, одвои малку време да ги разгледаш и оцениш во кои области можеш да се подобриш – биди искрен-а со себе, ова е само за тебе.



### 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, џогирај, 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 серотонин 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 јадам? (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 јадам? (означи едно)

- многу добро     добро     потребно е подобрување



### 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 психичката болка.
- o Дава чувство на добросостојба.

Колку добро јадам? (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 добро јадам? (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!**

## ПОЗИТИВНИ НАВИКИ

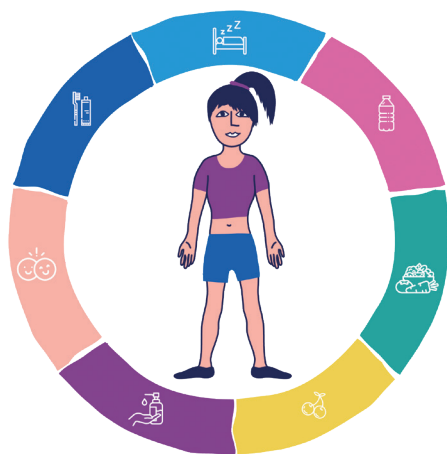
**Прво:** Откриј што сакаш да подобриш.

**Второ:** Која една мала работа можеш да ја правиш редовно за да ти помогне во остварување на твојата цел?

**Почни** да го правиш тоа ден за ден (и продолжи си така).

Пред и да знаеш, имаш нова здрава навика!

Во табелата подолу, напиши еден мал чекор кој може да го преземеш за да се опуштиш повеќе, да вежбаш, добро да јадеш, и повеќе да спиеш. Исто така, запиши колку често треба да го правиш тој чекор и кога планираш да започнеш.



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

## МЕНТОРСКА АКТИВНОСТ ЗА ПОЗИТИВНИ НАВИКИ

Овој работен лист е водич што треба да ти помогне да се подготвиш за твојот разговор со ученикот што го менторираш.

**Чекор 1:** Поздрави го и прашај го како е.



**Чекор 2:** Зборувај со ученикот што го менторираш за желба-пречка-план стратегијата како и за стратегијата за самонабљудување (работни листови 18 и 19 од твојата работна тетратка). Користи свои зборови. Кажи му дека ќе му помогнеш да подготви свој план.



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



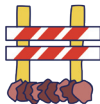
**Предмет:** \_\_\_\_\_

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



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

**Чекор 5:** Сега кажи му дека, за да ја постигне својата цел, треба да открие кои пречки може да ги има. Запомни, тоа се пречки кои менторираниот ученик може да ги контролира. Помисли, 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? Истражувај!



**Пречка:** \_\_\_\_\_

---

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



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

---



---

**Чекор 7:** Следно, кажи му зошто е толку важно да води грижа за себеси за да може да ги постигне сопствените цели. Сподели 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 подобрувате грижата за себеси. Ти ќе избереш една и ученикот што го менторираш ќе избере една за себе.

Штом ги имате, секој ќе ја запише својата нова навика во својот Договор (твојот е подолу, а ист таков има и ученикот што го менторираш во неговата работна тетратка). Прво пополни го ти твојот Договор, а на крајот нека ти се потпише ученикот што го менторираш за да го направите тоа официјално! Потоа помогни му нему да го напише својот Договор (дозволи му да го напише!).





## МОЈАТА НОВА НАВИКА

Јас (напиши го твоето 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).

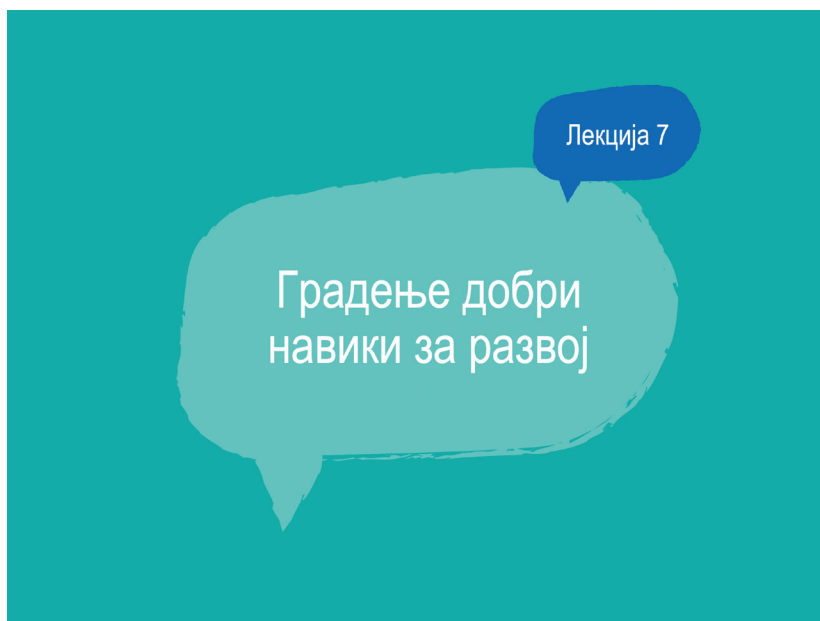
Мој сведок е \_\_\_\_\_ (име на

ученикот што го менторираш).

**Чекор 9: Заврши со менторирањето во ова полугодие!  
Поздрави се со ученикот што го менторираше. Кажу му некои  
охрабрувачки зборови и посакај му среќа!**

## ЛЕКЦИЈА 7: СЛАЈДОВИ

Следат слајдовите од Лекција 7 во случај да сакаш да ги читаш и да ги прегледуваш сам-а!



## Самоконтрола

Самоконтрола е правење на тоа што е најдобро на долги патеки и покрај краткорочните искушенија.



Постојат **стратегии** за правење планови како да се избегнат искушенијата и како да се истрае во остварување на сопствените цели.

## 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!

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

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?



## Грижа за себе

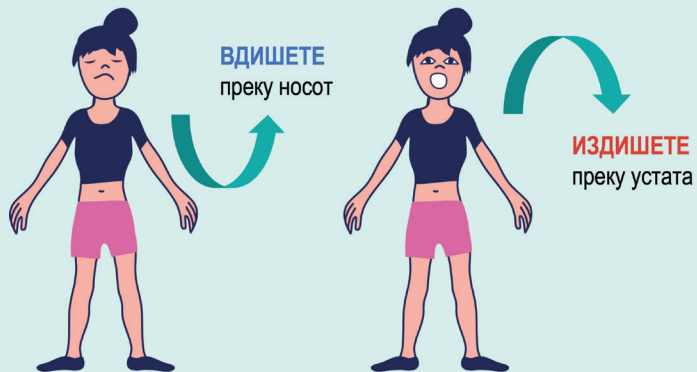
Важно е да се грижите за себеси!

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



## РАБОТЕН ЛИСТ 20: Учење да се опуштиш

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



ЛЕКЦИЈА 7: ГРАДЕЊЕ ДОБРИ НАВИКИ ЗА РАЗВОЈ 6

Учење да се  
опуштите

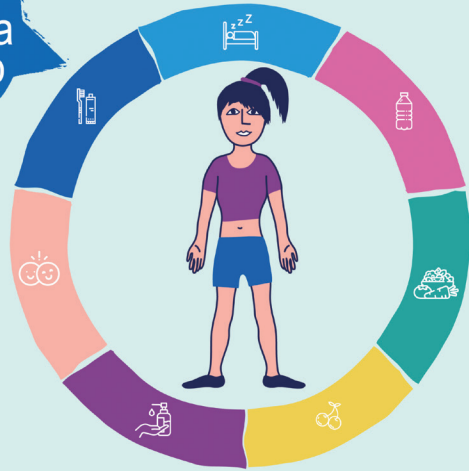
НЕЖНОТО ДВИЖЕЊЕ ИСТО  
ТАКА МУ ПОМАГА  
НА ВАШИОТ МОЗОК!



ЛЕКЦИЈА 7: ГРАДЕЊЕ ДОБРИ НАВИКИ ЗА РАЗВОЈ 7

Како можеме подобро  
да се грижиме за  
сопствениот ум и тело?

ЧИТАЊЕ 3:  
Водење грижа за  
својот ум и тело



Позитивни  
навики

КАКО ДА СЕ УСВОЈАТ  
ПОЗИТИВНИ НАВИКИ?



## 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!**

## Преглед на тоа што го учевме

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

## 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.







