

# ПИРАМИДА НА МОЕТО "АЗ" – МОЯТ ПЛАН ЗА ЛИЧНОСТНО РАЗВИТИЕ

**1. Кой съм аз?** (Опиши в няколко изречения кой си ти, кои са твоите интереси и какво обичаш да правиш в училище и извън него).

Аз съм Иван Петров, ученик в 8. клас. Обичам да играя баскетбол и да участвам в състезания по математика. Интересувам се от компютърни технологии и искам да стана програмист. Въпреки че се справям добре с науките, понякога се притеснявам да говоря пред класа и ми е трудно да изразя мислите си ясно.

## 2. SWOT-анализ

<b>СИЛНИ СТРАНИ</b> (Какво умея добре? Какво ме прави уникален?)	<b>ОБЛАСТИ ЗА ПОДОБРЕНИЕ</b> (Какво трябва да погубя? Какво ме спира?)
+ Добър съм в математиката и логическите задачи + Спортувам редовно и имам добра дисциплина + Работя добре в екип	! Притеснявам се да говоря пред хора ! Лесно се разсейвам, когато уча ! Отлагам задачи до последния момент

<b>ВЪЗМОЖНОСТИ</b> (Какви ресурси имам? Какво мога да използвам в моя полза?)	<b>ЗАПЛАХИ</b> (Какви външни фактори могат да ми попречат?)
+ Участване в училищни състезания и олимпиади по математика + Възможност да се запиша на курс по програмиране + Получавам подкрепа от семейството и учителите	! Страх от провал, който ме спира да опитвам нови неща ! Прекарвам твърде много време на телефона и губя фокус ! Много се стресирам по време на изпитвания



### 3. Пирамида на потребностите (Маслоу)

**1. Физиологични нужди:** Спя поне 8 часа на ден, но понякога пропускам закуска. Трябва да подобря хранителните си навици.

**2. Нужда от сигурност и безопасност:** Усещам подкрепа от родителите ми, но трябва да планирам времето си по-добре, за да намаля стреса.

**3. Социални социални:** Обичам да прекарвам време с приятелите си, но понякога съм твърде срамежлив, за да изразя мнението си.

**4. Нужда от признание и уважение:** Чувствам се горд, когато реша трудна задача по математика, но понякога се разочаровам, ако не постигна очакваните резултати. Винаги искам да изкарвам шестици, а това не винаги е така.

**5. Самоактуализация:** Искam да развия уменията си по програмиране и да участвам в повече проекти, но ми трябва повече увереност.

### 4. Лични цели и стъпки за развитие

#### Краткосрочна цел (в следващия месец):

Да се науча да говоря по-уверено пред класа.

Стъпки (Как ще го постигнеш?):

- Ще се запиша в клуб по дебати или театър.
- Ще се упражнявам вкъщи, като чета на глас пред огледалото.
- Ще започна да се включа по-често в дискусии в час.

#### Средносрочна цел (до края на учебната година):

Да подобря концентрацията си при учене.

Стъпки (Как ще го постигнеш?):

- Ще използвам таймера „Помодоро“, за да регулирам работа и почивка.
- Ще оставям телефона си далеч от бюрото, докато уча.
- Ще си правя списък със задачи, за да не отлагам.

#### Дългосрочна цел (до 12. клас):

Да развия уменията по програмиране.

Стъпки (Как ще го постигнеш?):

- Ще се запиша на онлайн курс по програмиране.
- Ще направя собствен малък проект – например мобилно приложение.
- Ще потърся ментор или група, с която да работя по задачи.

### 5. Визуално представяне (по избор)

- Дигитална инфографика с моята пирамида на потребностите
- Постер със SWOT-анализ
- Презентация за личните ми цели

