

(чтобы заполнить тетрадь, нажмите Файл-Создать копию)

## Часть 1.

### Задание 1. Техника “5 чтобы что”.

Запишите утверждение, например “Надо выучить язык”, и последовательно задайте себе 5 вопросов “чтобы что”.

Ваше утверждение: \_\_\_\_\_  
(например, “Надо выучить английский”)

1. Чтобы что? \_\_\_\_\_
2. Чтобы что? \_\_\_\_\_
3. Чтобы что? \_\_\_\_\_
4. Чтобы что? \_\_\_\_\_
5. Чтобы что? \_\_\_\_\_

### Задание 2. Приоритеты.

Выпишите другие проекты в вашей жизни, дела, которыми вы в текущий момент занимаетесь. Обозначьте приоритеты - что для вас сейчас важнее?

*Ответить на этот вопрос сразу может быть непросто: нам часто кажется, что всё одинаково важно. Дам маленькую подсказку: представьте, что у вас ограниченное время, скажем, 2 часа, и вы можете выбрать только одно из двух дел. Что вы выберете: поиск новой работы или качественно проведенное время с близкими? Изучение языка или психотерапию?*

---

---

---

---

---

---

### Задание 3. Конкретизация цели.

Ответьте на два вопроса:

1. Что конкретно вы хотите сделать с помощью языка? Что станет для вас успехом?

---

---

2. Как поймете, что достигли цели? По каким критериям?

*(Представьте конкретную ситуацию, в которой вы классно говорите на языке. Что именно вы делаете в этот момент? Где вы находитесь? Кто вокруг вас?)*

---

---

---

Если вы не до конца сформулировали свою цель, подумайте еще несколько минут. Что именно для вас станет точкой “цель достигнута”? Поразмышляйте еще. Зафиксируйте свои мысли:

---

---

**Задание 4. Где находится точка Б?**

Опираясь на описание уровней CERF, определите уровень, которому примерно соответствует ваша точка Б. НЕ руководствуйтесь принципом “чем больше, тем лучше” - а определите минимальный достаточный для выполнения цели.

Уровень, которого хочу достичь: \_\_\_\_\_

**Задание 5. Где находится точка А?**

Определите свой примерный уровень.

Отметьте его на той же шкале. Возможно, ваш уровень будет не на конкретной точке А2 или В1, а где-то между. Это нормально – на рисунке из задания 4 поставьте точку там, где вы чувствуете.

Уровень, который есть сейчас: \_\_\_\_\_

**Задание 6. Сколько часов осталось до цели?**

Определите, сколько примерно часов нужно, чтобы добраться до цели, по формуле:

$$\text{ЧАСОВ ДО ЦЕЛИ} = \frac{\text{КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ДЛЯ ТОЧКИ Б}}{\text{КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ДЛЯ ТОЧКИ А}}$$

Для этого воспользуйтесь таблицей ниже.

В таблице указаны часы для английского языка. Если вы учите другой язык, воспользуйтесь таблицей как примером или найдите похожую для своего языка.

CEFR Level	A1.1	A1.2	A2.1	A2.2	B1.1	B1.2	B2.1	B2.2	C1.1	C1.2
Часы для достижения с начала обучения	50	100	150	200	300	400	500	600	725	850

Ваш ответ: \_\_\_\_\_

**Задание 7. Сколько недель осталось до цели?**

Подумайте, сколько часов в неделю хотели бы заниматься. А теперь загляните в календарь и посмотрите, сколько часов, учитывая все задачи и время на отдых, вы реально готовы заниматься. Возьмите реалистичное количество и вычислите примерное количество недель до достижения цели по формуле:

$$\text{НЕДЕЛЬ ДО ЦЕЛИ} = \frac{\text{ЧАСОВ ДО ЦЕЛИ}}{\text{РЕАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ}}$$

Ваш ответ: \_\_\_\_\_

**Задание 8. Определяем ближайшую цель.**

Какой первый шаг вы можете сделать по направлению к цели?

Посмотрите на свою точку Б и примерное описание ближайшего для вас уровня. Подумайте, какую небольшую часть из этого проекта для вас было бы важно реализовать уже в **ближайшие 3 месяца**.

точка Б: \_\_\_\_\_

ближайшая цель:

---

---

---

**Задание 9. Какому треку отдадим предпочтение?**

Подумайте, какой формат важнее для вас. Мысленно распределите 100% между треками Общее повышение / Ситуация.

---

**Часть 2****Задание 10. Оцениваем сильные и слабые стороны.**

Оцените, насколько вам хватает навыков для комфортного достижения цели, по 10-балльной шкале (где 10 – мне всего хватает, 0 – я абсолютно ничего не могу)

Обращаю ваше внимание, что 10 – это не уровень носителя или британской королевы. Это уровень желаемого навыка относительно ближайшей цели.

Ваша ближайшая цель: \_\_\_\_\_

Навык	Значение	Влияет ли развитие этого навыка на достижение цели?	от 1 до 10
Говорение	Способность устно выражать точку зрения		
Письмо	Способность выразить точку зрения в письменном виде		
Аудирование	Способность понять на слух речь другого человека		
Чтение	Способность понять письменную речь		

**Задание 11. Определяем фокусные навыки.**

Определите, какие навыки для вас сейчас являются проблемными и над которыми вы хотите поработать?

	Берем как фокус?
Чтение	
Понимание на слух	
Письмо	
Говорение	

**Задание 12. Определяем сложности каждого из навыков.**

Для каждого фокусного навыка определите: есть ли какая-то проблема, которая выделяется среди остальных?

	Непознанное. “Чего-то не знаю”	Знание. “Вроде знаю, но мало умею”	Умение. “Что-то умею, но получается очень долго”	Автоматизм. “Забываю то, что уже знал”

**Задание 13. Определяем типы занятий, на которых нужно сделать ставку.**

Определите, на какой тип занятий вам нужно сделать акцент в каждом навыке – или пометьте оба, если сложности распределены равномерно.

	Точность	Беглость

**Задание 14. Подбираем занятия на Точность**

Мы переходим к составлению индивидуальной программы. Выберите подходящие для себя сценарии занятий, исходя из своих фокусных навыков

*\*Для заданий 14, 15, 17 используйте единую таблицу, расположенную ниже*

**Задание 15. Добираем хитрые методы грамматики и лексики.**

Подумайте, какие хитрые техники для освоения лексики и грамматики вы хотели бы попробовать. Добавьте их в свою таблицу.

**Задание 17. Выбираем занятия на Беглость.**

Заполните таблицу для обучения вариантами, которые хотите попробовать..

	Точность	Беглость

**Задание 16. Ищем удовольствие в языке.**

Заполняем таблицу “Удовольствие на языке”. Инструкция:

1. Выберите способы практики на Беглость в зависимости от навыков, которые вы хотите прокачать. Впишите их первый столбец таблицы.
2. Выпишите темы, которые вам интересны и на русском языке. Учтите свои прошлые и нынешние хобби подумайте, на каких блогеров вы подписаны в соцсетях или какие видео смотрите на Ютубе. Заполните ими первую строчку таблицы.
3. Пройдитесь по всем пересечениям таблицы. Примерьте на себя: вам интересно попробовать такой способ занятий?
4. Выбранные 4-5 вариантов – первые кандидаты ресурсов для упражнений на Беглость.


Выбранные варианты:

-  
-  
-  
-  
-

**Часть 3.**

**Задание 18. Готовимся к ситуации.**

Разбейте вашу ситуацию на этапы. К чему вы можете подготовиться?

Этап ситуации	Какая подготовка контента поможет завершить задачу?	Какая тренировка в близких условиях поможет завершить задачу?