



ŻEBY MI SIĘ CHCIAŁO TAK, JAK MI SIĘ NIE CHCE

Rzecz o motywacji do nauki
w zaciszu własnego pokoju.

Pip. Pies, któremu się chciało.



Upss... Film nie działa? Kliknij [TUTAJ!](#)

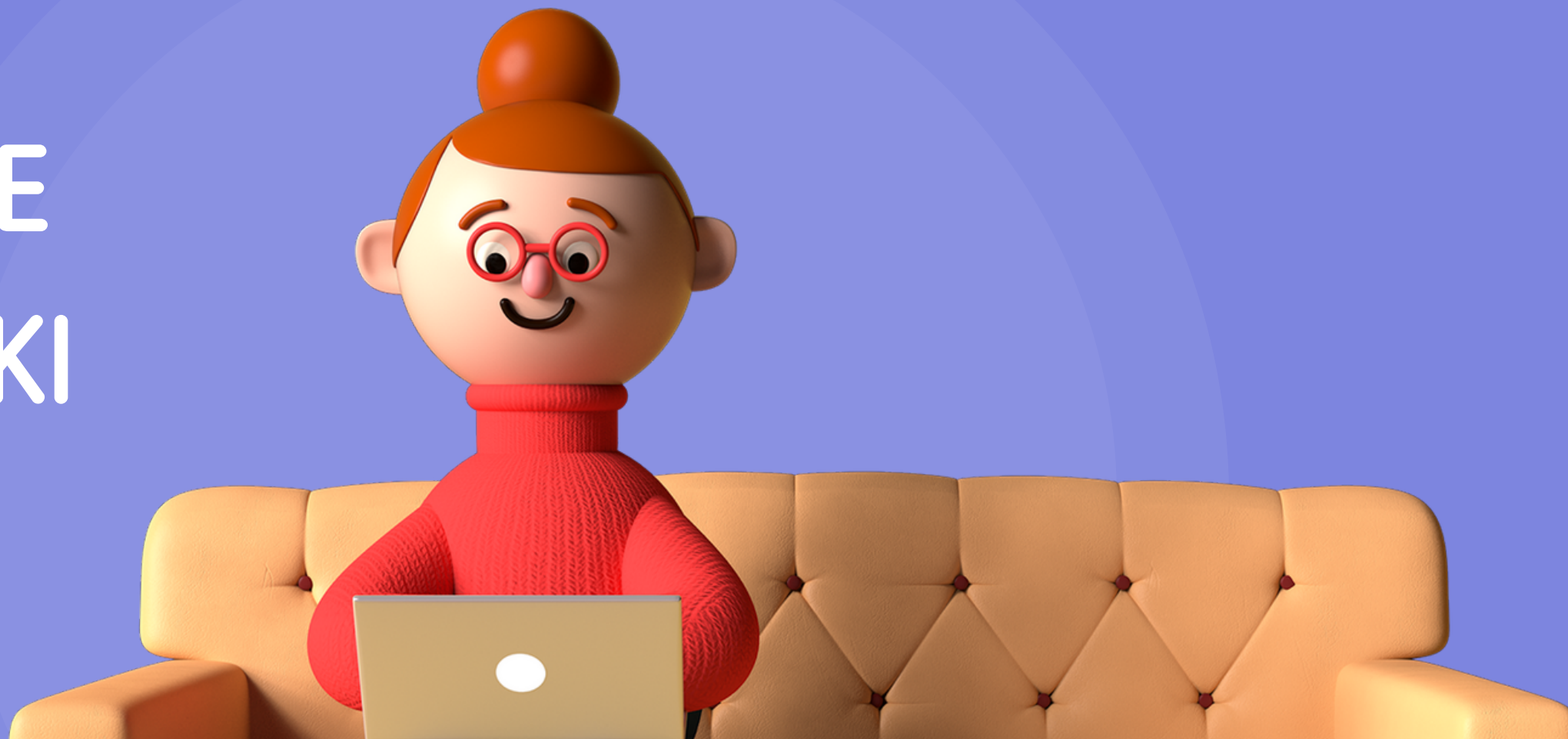
CZYM JEST MOTYWACJA?

Najprościej mówiąc jest to energia, wola do działania.
Gdy jesteś zmotywowany do czegoś, to czujesz w sobie siłę,
która ukierunkowana jest na dany cel.

Ale motywacja to nie tylko energia do działania, to przede
wszystkim wybór, który podjęliśmy: **ja chcę coś zrobić.**



TRIKI POMAGAJĄCE ZMUSIĆ SIĘ DO NAUKI W DOMU



ZAPLANUJ
DZIEŃ

PRZYGOTUJ
PRZESTZREŃ

ODEJDŹ
OD BIURKA

STOSUJ
SPOSOBY

ROZPIESZCZAJ
UMYSŁ

Planuj swój dzień z wyprzedzeniem.



Kiedy na biurku masz stertę zeszytów, a na Teamasie i Librusie wisi niekończąca się lista zadań, możesz czuć się nieco zniechęcony.

Dlatego usiądź i spokojnie zaplanuj zadania na cały dzień. Bądź przy tym realistą - na pewno nie nauczysz się wszystkiego w kilka godzin.

Zrób listę tego, co musisz się nauczyć i tego, co powinienesz odrobić. Wyznacz sobie konkretny czas na naukę i limity na zadania.

Do planu przydadzą Ci się kalendarze, tabelki i inne cuda - link do nich znajdziesz obok.

PORADNIK O
ZARZĄDZANIU
CZASEM

PROPOZYCJE
PLANERÓW



STOSUJ METODĘ MAŁYCH KROKÓW.

Każdy ma czasami taki dzień, kiedy chce mu się jeszcze mniej niż zwykle. Najlepiej wtedy wyznaczać sobie bardzo małe cele.

Jeśli już masz listę rzeczy do nauczenia się, rozbij je na małe zadania i zaplanuj wykonanie tych najtrudniejszych wtedy, gdy masz najwięcej energii.

Pamiętaj, że najtrudniej jest zacząć - może okazać się tak, że jednak znajdziesz w sobie siłę na kolejne ćwiczenia. Kiedy zrobisz ich więcej niż planowałeś - gwarantuję, że będziesz mieć wielką satysfakcję i jednocześnie większą motywację do nauki kolejnego dnia!

Przygotuj swoją przestrzeń.

Znajdź w domu miejsce, w którym możesz wygodnie usiąść i się skupić.

Wybierz takie, które jest oddzielone od miejsca, w którym się relaksujesz. Najlepiej z dala od telewizora i innych rozpraszaczy.

Przygotuj sobie szklankę wody mineralnej i przewietrz pokój.



Zmniejsz do minimum rozpraszacze.

Zadbaj o to, aby na Twoim biurku znalazło się tylko to, co jest Ci aktualnie potrzebne. Wszystkie inne przedmioty (zdjęcia, zabawki, papierki) schowaj tak by nie mieć ich w zasięgu wzroku.

Połóż telefon z daleka od siebie i wyłącz dźwięk i wibracje. Zadbaj o to, aby w tle nie leciał serial na Netflixie i aby na komputerze nie było włączonej karty z YouTube'iem czy Facebookiem.

Każde odwrócenie naszej uwagi (jak choćby powiadomienie o nowym polubieniu na Instagramie czy filmie na TikToku) rozkojarza nas umysł. Powrót do koncentracji na zadaniu trwa nawet kilka minut!



ODEJDŹ OD BIURKA.

Badania naukowe dowodzą, że aktywność fizyczna trwająca od 20 do 30 minut znacznie poprawia pracę naszego mózgu - to znaczy, że łatwiej i szybciej się uczymy.

Dlatego zacznij swój dzień od kilku ćwiczeń fizycznych. Jeśli nie masz możliwości wyjścia na świeże powietrze spróbuj porozciągać się dywanem. Możesz też skorzystać z treningów opracowanych przez youtubowych trenerów.

Kiedy będzie brakować Ci pomysłu na ćwiczenia - możesz skorzystać z naszego Sportowego Koła Fortuny.



STOSUJ SPOSOBY



Zmień coś.

Co prawda Twoje lekcje odbywają się według ustalonego planu, ale jeśli masz problemy z koncentracją, zrób sobie 5-minutową przerwę i wróć do lekcji — daj tylko znać swojemu nauczycielowi.

Bądź dobry dla swojego umysłu i zrób sobie przerwę, jeśli jej potrzebujesz.





Rób notatki.

Trudno jest Ci wysiedzieć na lekcji?

Rób notatki! Możesz do tego skorzystać z fantastycznej techniki, jaką jest myślenie wizualne, które zakłada wzbogacanie zapisków o rysunki, strzałki i ramki. Dzięki temu notowanie nie tylko staje się przyjemniejsze, ale przede wszystkim nasz umysł lepiej pracuje.

Załącz zeszyt, w którym będziesz monitorować swoje postępy i zapiszesz pytania dotyczące przeprowadzanych lekcji, które możesz później zadać swojemu nauczycielowi.

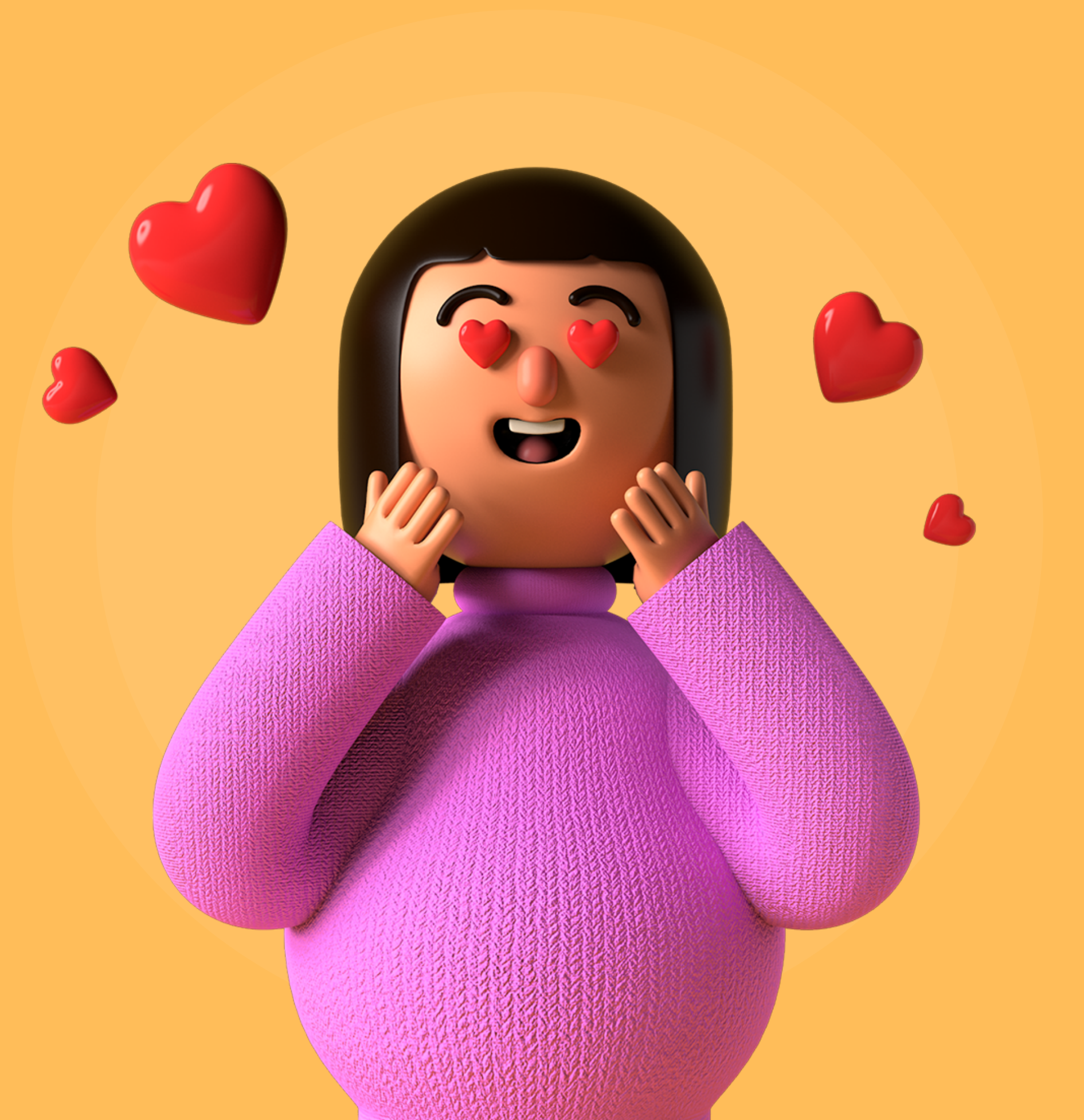
CZYM JEST
MYŚLENIE
WIZUALNE?

POLISHNOTES
O ROBIENIU
NOTATEK

Pokochaj Pomodoro.

Pomodoro to technika uczenia się oparta na 25 minutowych segmentach czasu, które przeznaczamy do wykonania konkretnego zadania. To znaczy, że przez 25 minut skupiasz swoją uwagę wyłącznie na określonej aktywności (np. nauce tematu z historii), po czym robisz 5 lub 10 minut przerwy, którą przeznaczasz na co chcesz, aby po niej ponownie wrócić do Pomodoro.

P.S. Istnieją aplikacje na telefon wykorzystujące technikę Pomodoro!



No to jeszcze raz.
Czym jest Pomodoro?



Upss... Film nie działa? Kliknij [TUTAJ!](#)

Odezwij się i poproś o pomoc.

Jeśli czegoś nie rozumiesz, nie naciskaj na siebie. Poproś o pomoc rodziców, nauczycieli lub zapytaj kolegów z klasy.

Zawsze otrzymasz wsparcie, jeśli o nie poprosisz.



ROZPIESZCZAJ SWÓJ UMYSŁ.

Pamiętaj, żeby pić dużo wody (nawet 2 litry dziennie!) i sięgać po zdrowe przekąski - zamiast chrupek czy batoników - zjedz owoc albo orzeszki.

Staraj się ćwiczyć swoją pamięć i koncentrację uwagi. W wolnej chwili spróbuj zrobić krzyżówkę, rozwiązać sudoku albo przejść wydrukowany labirynt. Im bardziej mózg jest wygimnastykowany, tym szybciej przyswaja wiedzę.





BĄDZ DUMNY ZE SWOICH SUKCESÓW.

Uczenie się w domu może być wyzwaniem. Podczas nauki nagradzaj siebie za każdy mały sukces.

Bądź także kreatywny w motywowaniu siebie. Możesz zapytać rówieśników o pomysły, aby dowiedzieć się, co ich motywuje do uczenia się.

COŚ JESZCZE?



NO RACZEJ! OBEJRZYJ PORADNIK OD POLISHNOTES.



Upss... Film nie działa? Kliknij [TUTAJ!](#)





TO JUŻ WSZYSTKO

Dziękuję!

Marta Cetnarowska