

A 3D illustration of a young girl with dark skin and shoulder-length dark hair, wearing yellow-rimmed glasses, a green long-sleeved shirt, blue pants, and red shoes. She is sitting cross-legged and holding an orange book open. The background is a solid blue color with faint white line drawings of paper airplanes and stars. In the top right corner, there is a white hamburger menu icon consisting of three horizontal lines.

ŻEBY MI SIĘ CHCIAŁO TAK, JAK MI SIĘ NIE CHCE

Rzecz o motywacji do nauki
w zaciszu własnego pokoju.

pedagog szkolny
Katarzyna Ostrowska



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

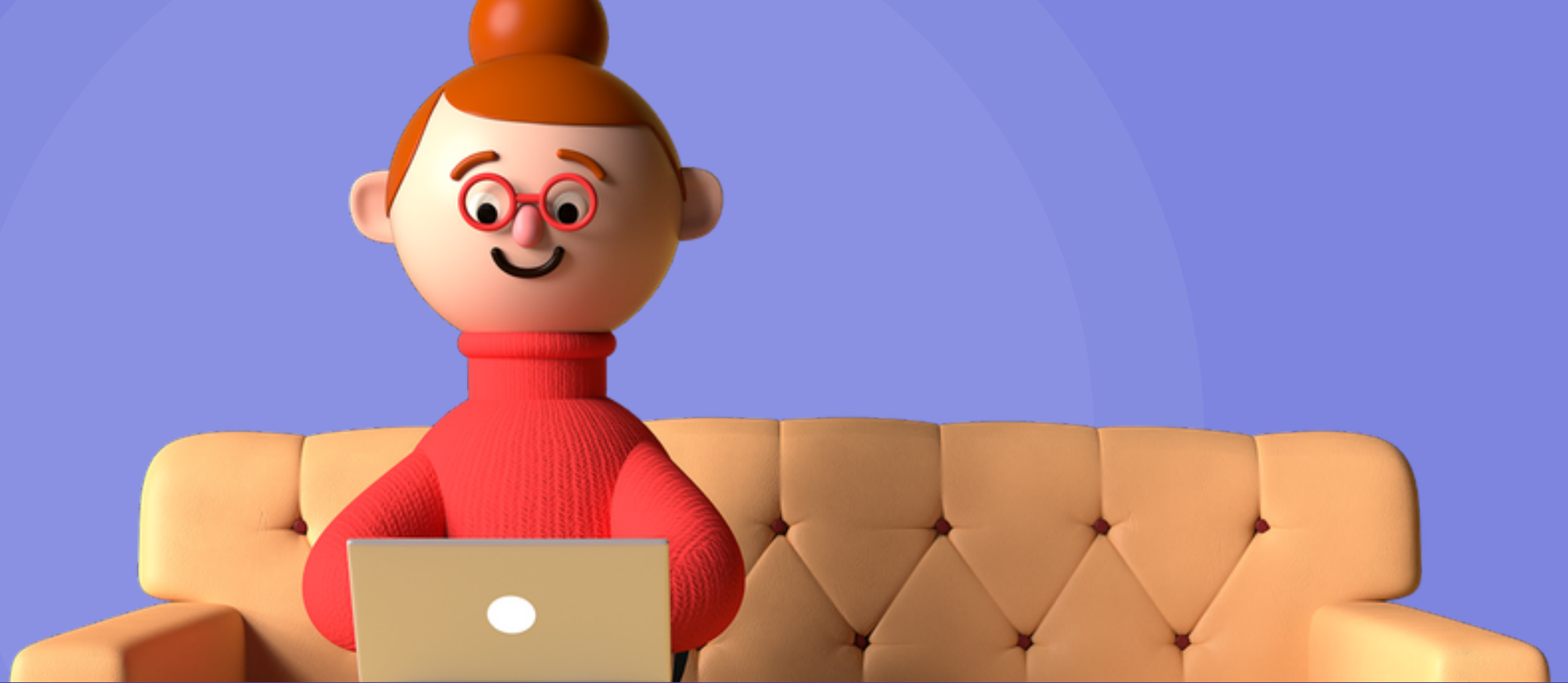


CZYM JEST MOTYWACJA?

**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 PRZED
WSZYSTKIM WYBÓR, KTÓRY
PODJĘLIŚMY: JA CHCĘ COŚ ZROBIĆ.**

TRIKI POMAGAJĄCE ZMUSIĆ SIĘ DO NAUKI W DOMU



ZAPLANUJ
DZIEŃ

PRZYGOTUJ
PRZESTRZEŃ

ODEJDŹ
OD BIURKA

STOSUJ
SPOSOBY

ROZPIESZCZAJ
UMYSŁ

PLANUJ SWÓJ DZIEŃ Z WYPRZEDSZEŃ



KIEDY NA BIURKU MASZ STERTĘ
ZESZYTÓW, A NA TEAMSIE
I DZIENNIKU WIŚI 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 POWINIENEŚ
ODROBIĆ. WYZNACZ SOBIE
KONKRETNY CZAS NA NAUKĘ
I LIMITY NA ZADANIA.

DO PLANU PRZYDADZĄ CI SIĘ
KALENDARZE, TABELKI I INNE CUŁA -
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!

A 3D illustration of a young girl with dark skin and shoulder-length dark hair, wearing yellow-rimmed glasses, a green long-sleeved shirt, blue pants, and red shoes. She is sitting cross-legged on a light blue circular mat, holding an open orange book. The background is a solid blue color with faint white line drawings of paper airplanes and stars. In the top right corner, there is a white hamburger menu icon consisting of three horizontal lines.

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 BYŁO SŁYCHAĆ SERIALU NA
NETFLIXIE I ABY NA
KOMPUTERZE NIE BYŁO
WŁĄCZONEJ
KARTY Z YOUTUBEM
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.

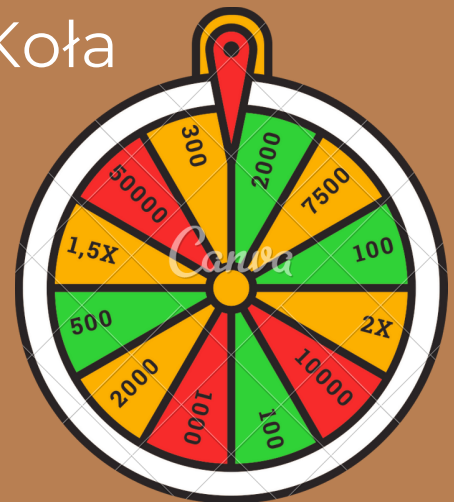
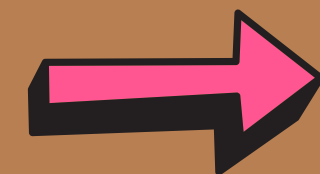
Dlatego zacznij swój dzień od kilku ćwiczeń fizycznych.

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.

Kliknij tutaj



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.
ZAŁÓŻ ZESZYT, W KTÓRYM BĘDZIESZ
MONITOROWAĆ SVOJE
POSTĘPY I ZAPISZESZ PYTANIA DOTYCZĄCE
PRZEPROWADZANYCH LEKCJI, KTÓRE
MOŻESZ PÓŹNIEJ ZADAĆ SVOJEMU
NAUCZYCIELOWI.



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 UMYŚŁ



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.



BĄDŹ 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

Katarzyna Ostrowska