

Jak zmotywować się do nauki?

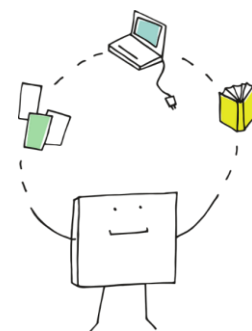
...oto jest pytanie

Czasami trudno zabrać się do nauki... Dla wielu osób to ogromne wyzwanie szczególnie teraz, kiedy brakuje narzuconych z góry czasu i przestrzeni – czyli szkoły, dzwonek i sztywnego planu zajęć...

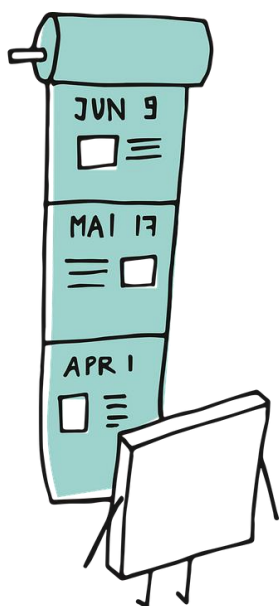
Ale, ale... czy nie na to właśnie dotąd często narzekaliśmy? :)

Może zatem w warunkach większej wolności będzie łatwiej?

Niech pomocna będzie ta myśl:



TERAZ UCZĘ SIĘ KIEDY CHCĘ!



Nie musisz zaczynać o 8:20. Jeśli wstajesz bardzo wcześnie, to o tej porze możesz już kończyć naukę... albo pospać dłużej i zaczynać o 10:17.

WAŻNE: ustal i spisz swój własny plan na każdy dzień. Wyznacz czas na naukę według wskazówek nauczycieli, na własne poszukiwania ciekawostek w książkach lub wiarygodnych źródłach w sieci, na gry, na telefon do znajomych, na spacer, pomoc w domu, leniuchowanie itp.

Spisz taki plan według własnego pomysłu, skonsultuj go z rodzicem lub inną dorosłą osobą, która być może coś podpowie, sprawdzi na ile plan jest realny i wystarczający.

Łatwiej uczyć się z myślą, że to Twoja decyzja! Tę godzinę TY sam wyznaczasz sobie na naukę!

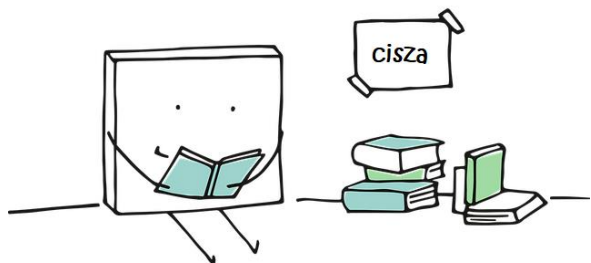
Znajdź lub stwórz sobie **miejsce**, które sprawia, że czujesz się dobrze, które wprawia Cię w dobry nastrój. Zadbaj, żeby na czas nauki z daleka trzymały się rozpraszacze takie jak messenger, mrugający telewizor, głośna muzyka czy ulubione zabawki/ klocki/ komiksy/ inne pasje ;)

Niech będzie czysto i wygodnie. Zorganizuj wszystkie potrzebne do nauki materiały i wodę do picia. Dzięki temu będziesz w stanie pracować w skupieniu,



wykonać zadania szybciej i dokładniej, zapamiętać więcej szczegółów i zachować je w głowie na dłużej.

Poproś domowników o pomoc: np. o ciszę i udostępnienie małej przestrzeni tylko dla Ciebie na czas nauki (jeśli nie masz swojego pokoju wystarczy czysty kawałek stołu, spokojny kąt w salonie)

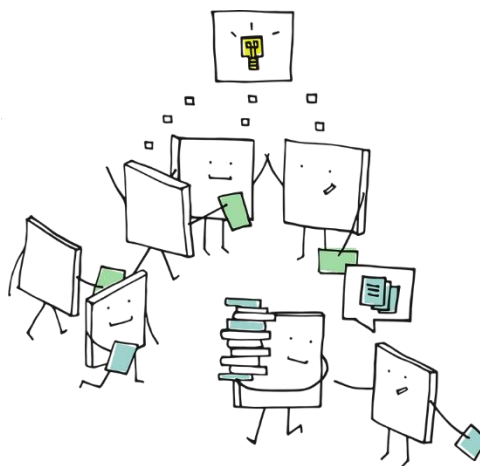


Dziel swoją pracę na mniejsze kawałki. Jeśli w danym dniu potrzebujesz np. 3 godzin na naukę, podziel je na 3, 4, a nawet 5 części. W przerwach

poruszaj się, wyjrzyj przez okno, uśmiechnij do kogoś, kto siedzi z Tobą w domu. Zrób coś miłego, co będzie utrzymywało Twój dobry nastrój, ale nie odciągnie Cię od dalszej pracy (telefon niech poczeka na koniec pracy :)

Razem łatwiej

Warto umówić się z kimś z klasy na wzajemne wsparcie. Zadzwońcie do siebie, ustalcie czym się dziś zajmujecie, podzielcie się wrażeniami, wyjaśnijcie wątpliwości. Wspólnie łatwiej się zmotywować, łatwiej pokonać trudności, łatwiej zainspirować się do dalszej pracy. Może Ty możesz pomóc koleżdze w matmie, a on Tobie podpowie jak wybrnąć z trudności w polskim?



Dbaj o mózg

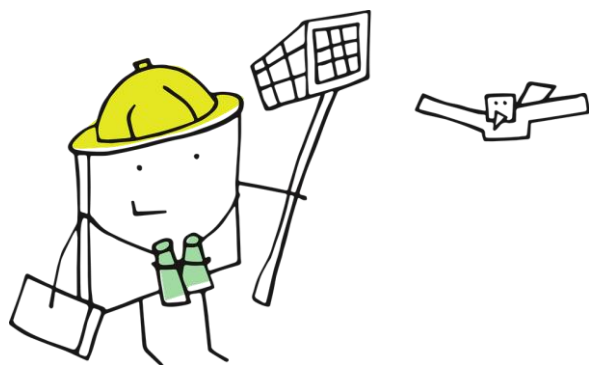
- ruszaj się, bez tego nawet przy ogromnej motywacji zabraknie paliwa; spacer zwawym krokiem, skakanka, koło hula-hop, a może cały program treningowy ze znanym wirtualnym trenerem? Rób to, co sprawia Ci przyjemność, a co jest możliwe w obecnych warunkach. To może być też odkurzenie domu, rozwieszenie prania i umycie podłogi :)



- odżywiaj się zdrowo (na pewno już wiesz czy lepiej pogryzać marchewkę czy wafelki...)
- śpij, przynajmniej 8 godzin dziennie
- dbaj o kontakt ze znajomymi (zadzwoń raczej niż pisz na czacie, ze spotkaniami musimy jeszcze trochę poczekać)
- stawiaj sobie wyzwania, rób nowe rzeczy, lub znane w nowy sposób, poszukuj nowych aktywności

Dobrze zacznij dzień

To szczególnie ważne teraz, kiedy nie musimy się zrywać na pierwszy dzwonek do szkoły. Poranek może zdecydować o tym jak będzie wyglądała reszta dnia... Ty o tym zdecyduj!

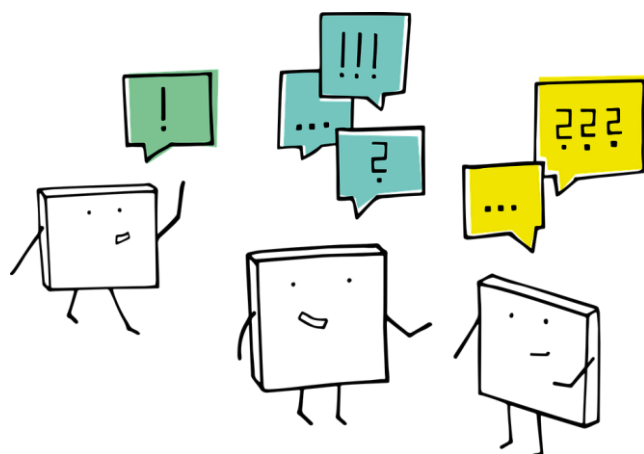


kolejny dzień z życia.

Po obudzeniu się umyj twarz, ubierz się w to, co lubisz i zrób coś inspirującego, co dodaje Ci energii i inspiruje (ćwiczenia, taniec przy ulubionej muzyce, naskicowanie tego, co się śniło, rozpisanie planu na dany dzień itp.). Jeśli rozpoczniesz dzień w chaosie i rozpraszaczach (TV, telefon, skrolowanie FB) jest ogromna szansa, że bezproduktywnie minie Ci cały

Jeśli to wszystko nie działa – poproś o pomoc

Kto może pomóc? Kolega, rodzic, mądra ciocia, pomysłowy wujek, wychowawca, pedagog, psycholog – sprawdź, szukaj wsparcia do skutku.



INSPIRUJĄCEJ NAUKI!