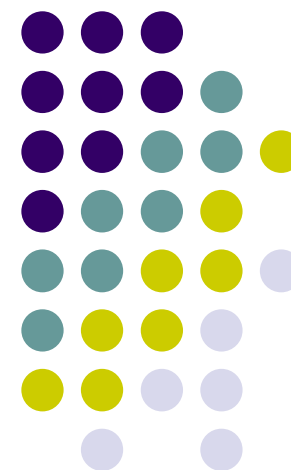


Pedagog radzi...

MIMO WSZYSTKO
SPRÓBUJ!



Nie masz motywacji do nauki i nie tyko?



Przejmij kontrolę i zacznij działać.

Nawet nie mając motywacji... po prostu zacznij się uczyć, zgodnie z zasadą

ZRÓB COKOLWIEK!

SAMODYSCYPLINA



Wszyscy wiemy, że najtrudniejsze jest “zebranie się” do nauki.

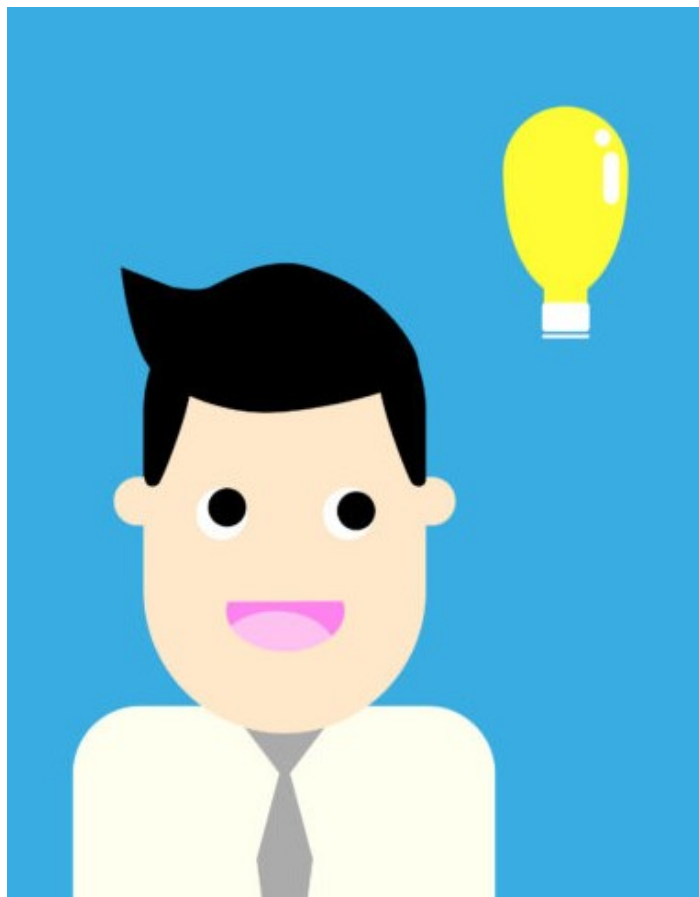
Dlatego

ZBUDUJ W SOBIE NAWYK CODZIENNEJ NAUKI!

- dzięki temu nauka będzie Ci przychodzić dużo łatwiej
- stanie się dla Ciebie naturalnym elementem dnia
- i będziesz wręcz czuł się dziwnie, jeśli danego dnia się nie pouczysz.



Jak wyrobić dobre nawyki?



- 1) wyznacz sobie cel
- 2) zacznij od małych zmian
- 3) rób małe postępy, stopniowo zwiększając poświęcany na to czas
- 4) nie przestawaj, nawet jeśli coś ci nie wychodzi

Przykład: Chcę przeczytać książkę.

Zacznę od 1 strony pierwszego dnia, 2 stron drugiego dnia itd. Nawet jeśli któregoś dnia nie sięgnę po książkę, to nie poddam się i zacznę czytać dalej, budując nawyk czytania od początku.

Dobre nawyki zawsze można wyrobić lub udoskonalić



dzięki samodyscyplinie i determinacji

motywacji



oraz zorganizowaniu

Wyrobiony nawyk oszczędza Twój czas podczas wykonywania codziennych obowiązków.



Nie rezygnuj zanim nie spróbujesz



Efektem każdego działania jest sukces i porażka.

Pozytywne nawyki,
jeśli są konsekwentne,
prowadzą do sukcesu.



Nie podejmowanie działania
jest totalną porażką.

Od samodyscypliny do motywacji



SAMODYSCYPLINA

sprawia, że siadasz do powtórek
bez względu na to, czy ci się chce,
czy nie, robisz to nawykowo

MOTYWACJA

sprawia, że odczuwasz pozytywne
emocje związane z potencjalną
realizacją swoich zamierzeń

Rodzaje motywacji



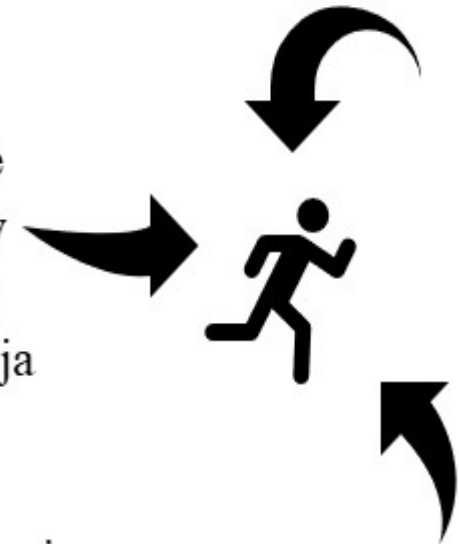
MOTYWACJA WEWNĘTRZNA

- samorealizacja
- zadowolenie
- poczucie przynależności
- miłość
- pasja
- ambicje
- chęć rozwoju osobistego
- ciekawość
- przyjemność



MOTYWACJA ZEWNĘTRZNA

- praca
- pieniądze
- pochwały
- konkursy
- stabilizacja
- wyniki
- prestiż
- rola w grupie
- rodzina
- strach przed konsekwencjami

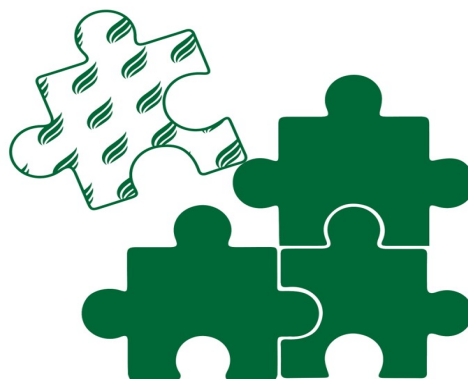


Jak zmotywować się do nauki?



- Poszukaj celu nauki – dlaczego chcę się uczyć?
- Ustal plan działania i trzymaj się go!
- Podziel materiał na etapy.
- Po prostu zacznij!
- Odpoczywaj aktywnie i wysypiaj się.
- Nagradzaj się (adekwatnie do osiągniętego celu).
- Poszukaj tak samo zmotywowanych i uczcie się wspólnie.

MOTYWACJA



DZIAŁANIE

TO NIEMOŻLIWE

powiedział rozsądek

TO RYZYKOWNE

powiedziało doświadczenie

TO BEZSENSOWNE

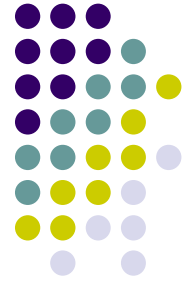
powiedziała duma

MIMO WSZYSTKO

SPRÓBUJ

powiedziało serce

Polecam filmiki

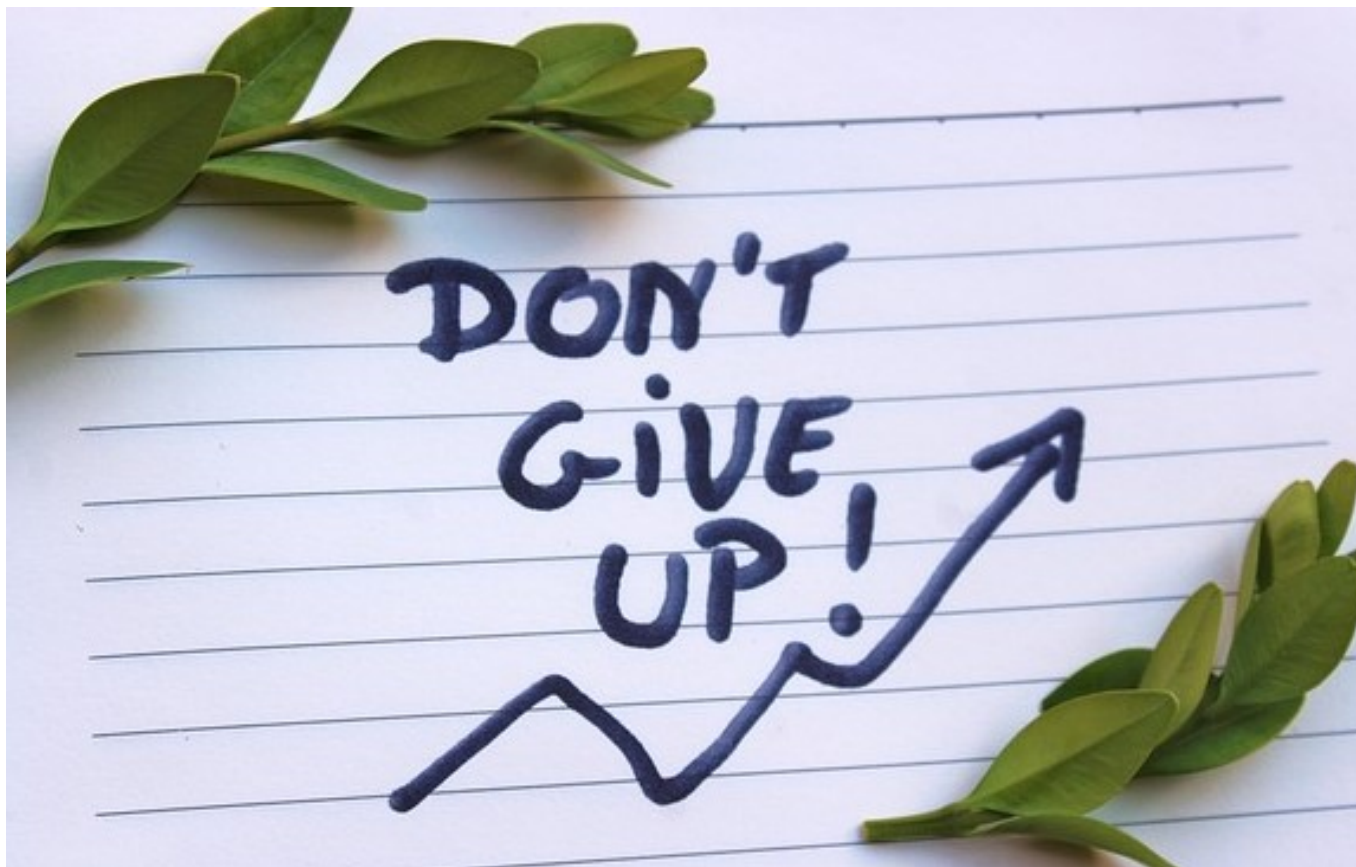


- Jak się uczyć i wszystko pamiętać?
<https://www.youtube.com/watch?v=r1ZFS2N35Q>
- Gdy masz ZERO motywacji.
<https://www.youtube.com/watch?v=E5c-OD2vOic>
- Jak nie odkładać nauki na później?
<https://www.youtube.com/watch?v=e3z7xOaUQsE>

I jeszcze kilka słów o motywacji:

<https://www.youtube.com/watch?v=fTgdTNqND1o>

https://www.youtube.com/watch?v=MJb1p_qkOfY



Powodzenia!

Anna Siekańska