

JAK ZMOTYWOWAĆ SIĘ DO NAUKI



Wyznacz cel

- Stwórz listę zadań do wykonania na dany dzień
- Posortuj zadania na łatwe i trudne/ ważne i mniej istotne
- Zaczynij zadania od najtrudniejszych i najważniejszych
 - Zaznaczaj zadania, które już zostały wykonane



Wyznacz nagrodę

- Znajdź ważne powody do nauki, aby rozbudzić motywację wewnętrzną
- Podejmij wyzwanie - najpierw spróbuj samodzielnie wykonać zadanie, później poproś o pomoc.
- Po wykonaniu partii materiału pozwól sobie na nagrodę coś co bardzo lubisz



Zadbaj o siebie

- Bądź wypoczęty
- Dostarcz sobie wartościowych przekąsek
- Pamiętaj o nawodnieniu
- Rób przerwy w nauce, które spędzisz aktywnie i miło



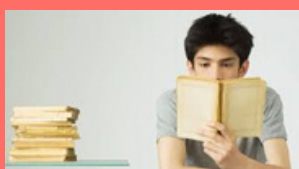
Ucz się ze znajomymi

- Korzystaj z sieci wsparcia koleżanek i kolegów
- Wzajemnie się motywujcie
- Wymieniajcie się wiedzą i informacjami



Przygotuj miejsce do pracy

- Uporządkuj miejsce pracy (wyeliminuj przedmioty, które rozpraszają)
- Przed przystąpieniem do pracy przygotuj niezbędne pomoce dydaktyczne



PO NAUCE CZAS NA PRZERWĘ

Pracując z wykorzystaniem wysokich technologii (komputer, telefon) pamiętaj, żeby później odpocząć aktywnie...