Dam radę!

jak wspierać naukę w zaciszu własnego pokoju

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.

To jest Pip. Pies, któremu się chciało..

Wiem, że czasem bywa trudno...
ale nie poddawaj się!

Jeśli film nie działa
Kliknij TUTAJ

Jak sobie pomóc ucząc się w domu?

Planuj swój dzień z wyprzedzeniem

Kiedy na biurku masz stertę zeszytów a w poczekalni Discorda piętrzą się terminy sprawdzianów-możesz czuć się 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.

Stosuj metodę małych kroków

Każdy ma czasami taki dzień, kiedy chce mu się jeszcze mniej niż zwykłe.
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 jednocześcnie większą

motywację do nauki kolejnego dnia!

Zmniejsz do minimum rozpraszacze

Połóż telefon z daleka od siebie i wyłącz dźwięki wibracje.
Zadbaj o to, aby w tle nie leciał serial na Netflixie i aby na komputerze nie było włączonej karty z YouTubem cz Facebookiem.
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. 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!

Zadbaj o aktywność fizyczną

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

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 !

Bądź dumny ze swoich sukcesów

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