

Jak zmotywować się do nauki i uczyć się z przyjemnością?

JAK ZMOTYWOWAĆ SIĘ DO NAUKI

- JAKIE KORZYSCIE PRZYNIĘSIE MI NAUKA TEGO MATERIAŁU?**
ZNAJDŹ WAŻNE POWODY DO NAUKI
WYPISZ WSZYSTKIE KORZYSCIE PŁYNĄCE Z NAUKI I TICH WPŁYW NA TWOJE ŻYCIE.

- UCZ SIĘ W INSPIRUJĄCYM MIEJSCU**
STWÓRZ LUB ZNAJDŹ MIEJSCE, W KTÓRYM BĘDZIESZ CZUĆ, ŻE MASZ ENERGIĘ I MOTYWACJĘ DO NAUKI.

- STWÓRZ SYSTEM NAGROD**
NAGRAĐAJ SIĘ ZA ZREALIZOWANIE KOLEJNYCH ETAPÓW NAUKI, PRZYSDWOJENIE NOWEJ WIEDZY, ZDANIĘ EGZAMINÓW, ZAŁOŻENIE SESJI.

- UCZ SIĘ Z INNYMI**
ZNAJDŹ OSOBĘ, Z KTÓRĄ BĘDZIESZ MOĞE SYSTEMATYCZNIE SIĘ SPOTYKAĆ I MONITOROWAĆ SWOJE POSTĘPY W NAUCE.

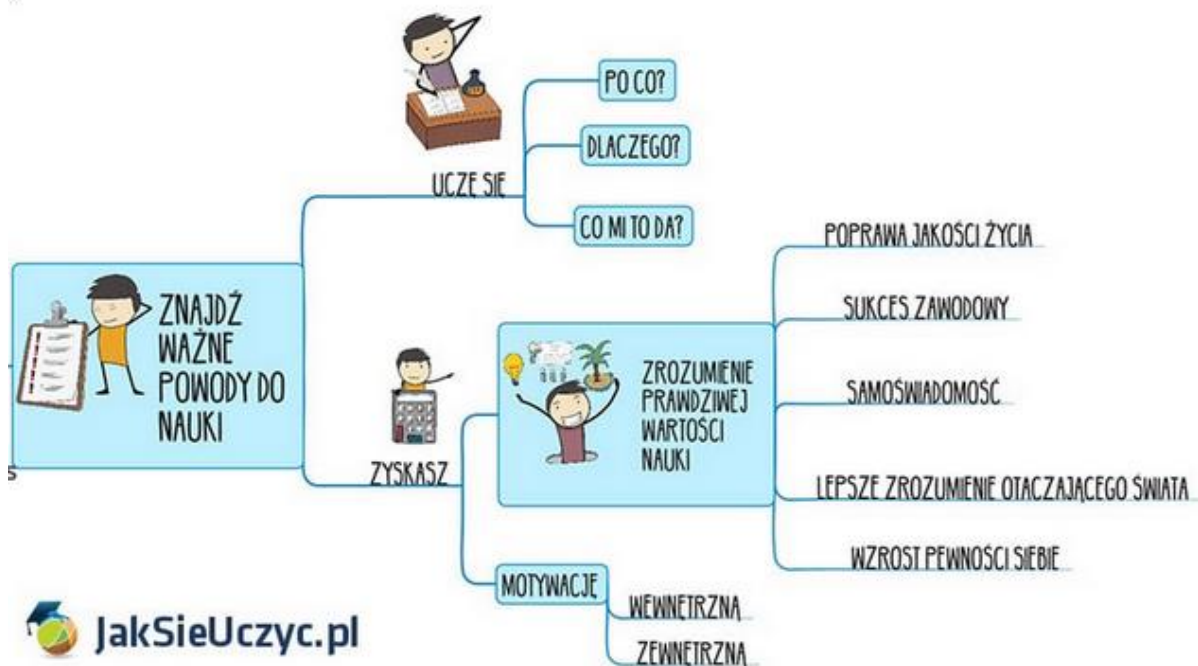
- WPROWADŹ PORANNĄ RUTYNĘ**
ĆWICZ
MEDYTUJ
WYZNACZAJ CELE
CZYTAJ KSIĄŻKI
ZACZYNAJ PORANKE TAK, ABY PRZEZ CAŁY DZIEŃ POZOSTAĆ ZMOTYWOWANYM.

- STWÓRZ MAPE MARZEŃ**
STWÓRZ KOLAŻ INSPIRUJĄCYCH SŁÓW, PROSTYCH RYSUNKÓW, ZDJĘĆ, CYTATÓW ZAPROJEKTOWANY TAK, ABY WZBUDZIĆ W SOBIE MOTYWACJĘ


jaksieuczyc.pl/jak-sie-zmotywowac-do-nauki/ Created by Bartosz Kłosiński

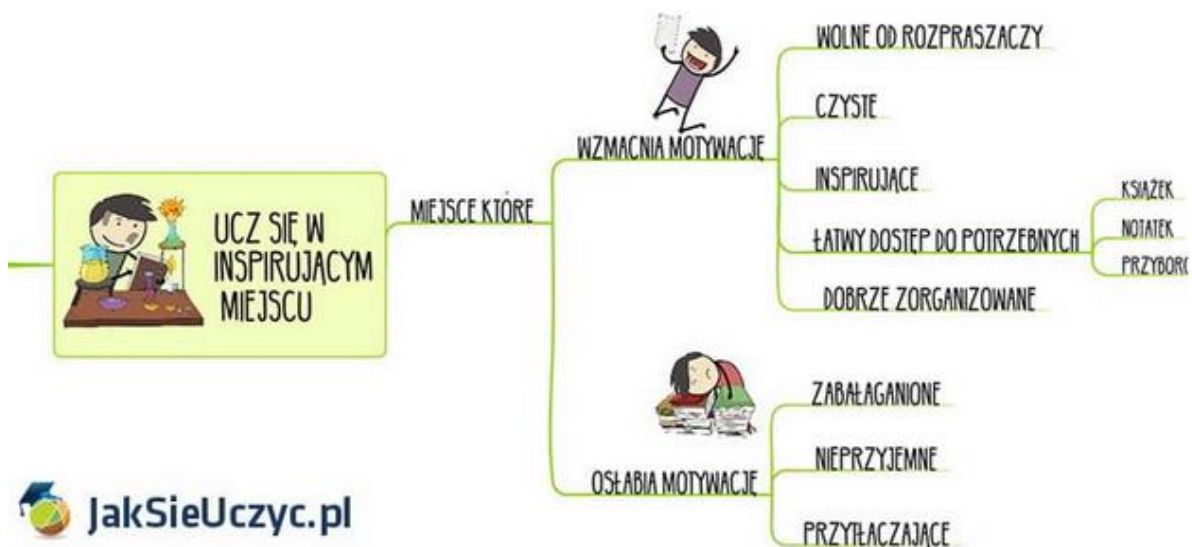
Drogi Uczniu,

w obecnej sytuacji , kiedy jesteś w domu i uczysz się zdalnie możesz mieć czasami problem z motywacją do nauki. Poniżej przedstawiamy skuteczne metody na poprawę Twojej motywacji. Przeczytaj!



2. UCZ SIĘ W INSPIRUJĄCYM MIEJSCU

- Trudno być zmotywowanym w otoczeniu, które jest nieprzyjemne lub przytłaczające.
- Miejsce, w którym panuje bałagan, sprawi, że będziesz czuł się niekomfortowo – może też odciągać Twoją uwagę od nauki.
- Dlatego bardzo ważne jest abyś stworzył inspirującą przestrzeń, która napełni Cię pozytywną energią oraz pozwoli pozostać skupionym i zmotywowanym.
- Stwórz lub znajdź miejsce, które będzie: wolne od rozpraszaczy, dobrze zorganizowane, czyste i inspirujące.
- Upewnij się, że wszystkie potrzebne materiały do nauki oraz wodę do picia masz pod ręką. Dzięki temu będziesz bardziej skupiony i produktywny.



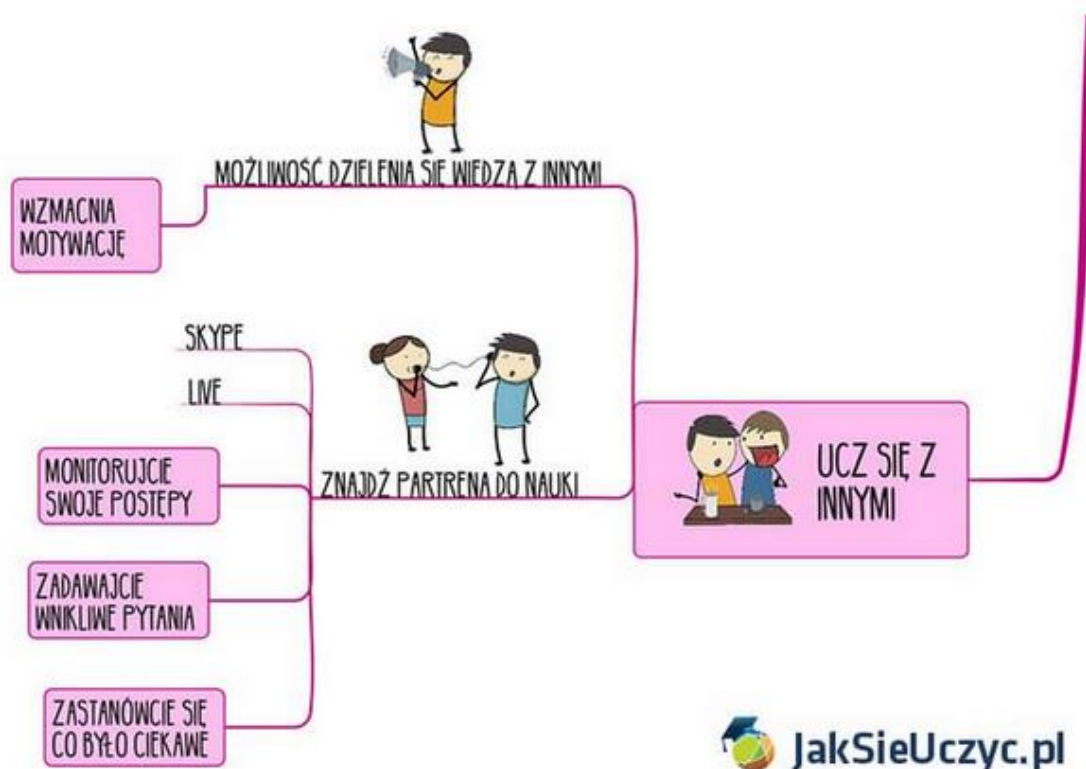
3. STWÓRZ SYSTEM NAGRÓD

- Trudno pozostać zmotywowanym, kiedy na horyzoncie nie widać nagród!
- Nagrody mogą być wykorzystywane jako paliwo do naszej motywacji nawet przez długi okres czasu.
- Szczególną wartość mają, kiedy realizujesz cele długoterminowe, jak np. zdanie ważnych egzaminów.
- Realizowanie takich celów jest wyzwaniem, ponieważ będzie wymagało od Ciebie zainwestowania znacznej ilości czasu i energii.
- Pomoże Ci rozłożenie dużych partii materiału na mniejsze etapy, które będą wspierane przez system adekwatnych nagród.
- Kiedy zrealizujesz już swój długoterminowy cel, możesz zaszałeć i nagrodzić się czymś ekstra.



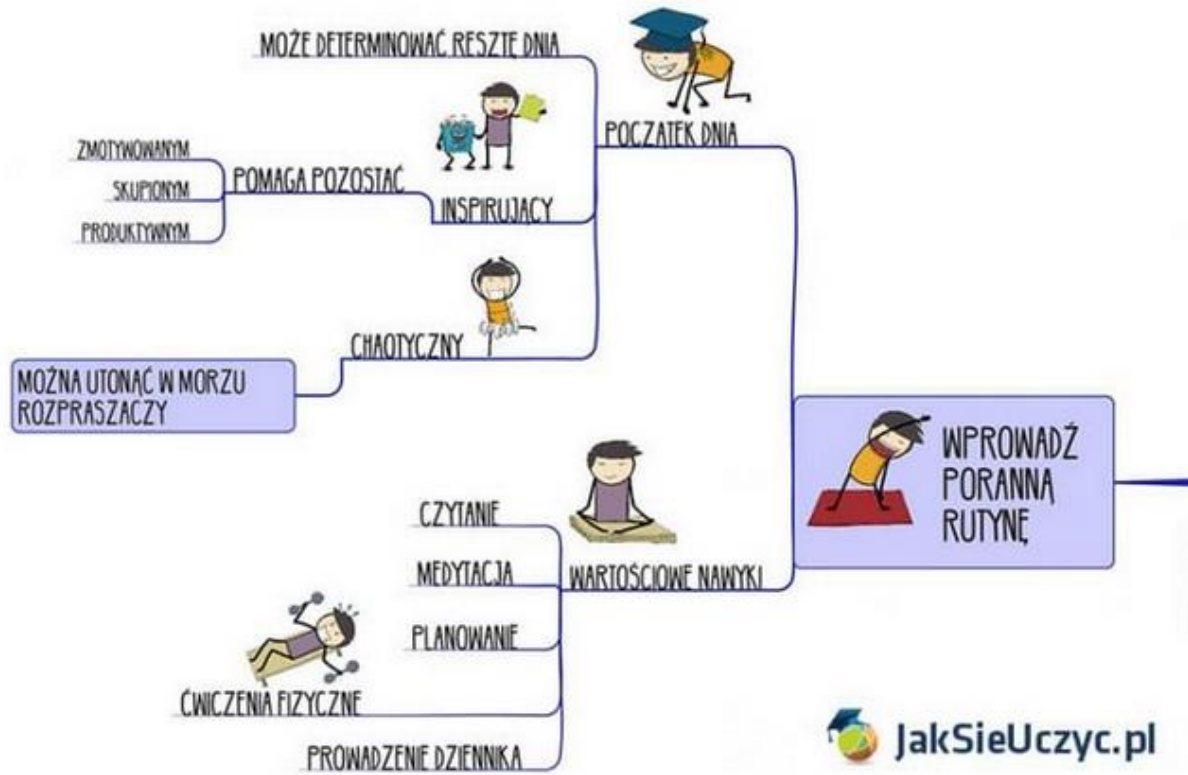
4. UCZ SIĘ Z INNYMI

- Jednym z powodów niskiej motywacji może być brak możliwości dzielenia się wiedzą z innymi i nauka w samotności.
- Warto znaleźć partnera, z którym będziesz na bieżąco dzielić się wiedzą, spostrzeżeniami i przemyśleniami.
- W obecnej sytuacji znajdź osobę, z klasy, z którą będziesz mógł systematycznie się spotykać online i wspólnie monitorować postępy w nauce.
- Zadawajcie sobie wnikliwe pytania, rozmawiajcie o tym co było dla was najbardziej fascynujące – tak, by stale rozniecać ogień motywacji i chęć dalszego zgłębiania wiedzy.
- Zyskasz fantastyczną dźwignię motywacyjną i kolejny powód, dla którego warto się uczyć 😊



5. WPROWADŹ PORANNĄ RUTYNĘ

- To, w jaki sposób rozpocznesz poranek, może zdeterminować resztę Twojego dnia.
- Jeżeli rozpocznesz dzień od czegoś inspirującego, to łatwiej będzie Ci później być zmotywowanym, produktywnym i skupionym.
- Z drugiej strony, jeżeli rozpocznesz dzień od czegoś nie - produktywnego i chaotycznego, wtedy bardzo prawdopodobne jest, że utoniesz w morzu rozpraszaczy, wciągnie Cię smart fon, komputer itp...
- Osoby, które znane są ze swojej wysokiej produktywności, mają często ustaloną specyficzną poranną rutynę, która pozwala im pozostać w ciągu dnia na właściwym torze.
- Ta poranna rutyna zazwyczaj składa się z czytania, medytacji, wyznaczania celów, ćwiczeń fizycznych i prowadzenia dziennika.
- Wprowadź rutynę, która jest TWOJA 😊



6. STWÓRZ MAPĘ MARZEŃ

- Motywacja napływa z wielu stron.
- Niektórzy motywują rodzice, przyjaciele, inni lubią słuchać motywacyjnych przemówień lub zatrudnić osobę, która będzie ich motywować.
- Inni z kolei wolą przeczytać coś, co napęłni ich motywacją i chęcią do podjęcia natychmiastowego działania.
- Każdy posiada indywidualne wyzwalacze motywacji.
- Jest jednak pewien szczególny wyzwalacz, który wiele osób zna jako tzw. Mapę Marzeń.
- To kolaż inspirujących słów, prostych rysunków, zdjęć i cytatów, zaprojektowany tak, aby wzbudzić motywację i ułatwić skupienie na celach.



Na podstawie: <https://jaksieuczyc.pl>