



# **SAMODZIELNA NAUKA A MOTYWACJA**

## **PORADNIK DLA UCZNIÓW**



# OPANUJ SWÓJ HIPOKAMP



## Hipokamp

To ważny element mózgu, znajdujący się w obrębie prawego i lewego płata skroniowego.

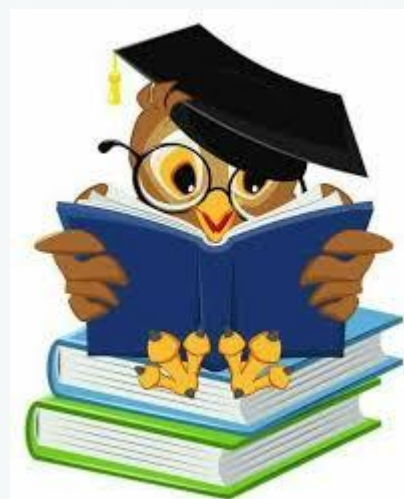
Odpowiada głównie za przekazywanie informacji z pamięci krótkotrwałej do pamięci długotrwałej.

Dodatkowo wpływa na zdolność uczenia się oraz orientacji w terenie



Kiedy masz zabrać się do nauki, mogą pojawiać się takie myśli jak:

- nie dam rady,
- jestem za głupi,
- to nudne,
- nauczyciele są wredni, bo tyle zadają,
- niech mi ktoś pomoże...



- **Ale... nie bój się ...**

- Za tymi myślami stoi Twój strach i chęć by wszystko było łatwe i przyjemne...
- Wszyscy wiemy, że najwięcej radości i satysfakcji mamy z tego, gdy wykażemy się odwagą i wytrwałością!!!
- Zatem jak to osiągnąć?

**Oto cztery kroki do sukcesu!**



# Krok 1: PLAN PRACY

- Na widocznym miejscu przy biurku powieś **PLAN PRACY**.
- Zrób **TABELKĘ PRAC DOMOWYCH**, w której będziesz wpisywał zadania, które musisz zrobić na dany dzień.
- Powieś **TABELKĘ** nad biurkiem obok **PLANU PRACY**.



## Krok 2: PLAN DNIA

- **Zaplanuj swój dzień** - określ, o której chcesz wstawać, zrobić poranną toaletę i zjeść śniadanie.
- Następnie ustal, od której do której godziny będziesz się uczyć i podziel ten czas na:  
**PRACA – PRZERWA – PRACA – ...**

PRACA - niech to będzie przedział czasu od 20 min. do 45 min.

PRZERWA - nie dłużej niż 20 minut.

- **Zapisz PLAN DNIA** i powieś go nad miejscem pracy.



# Krok 3: PODZIEL ZADANIA NA MNIEJSZE PORCJE

- Samodzielne uczenie się przypomina anegdotkę pt.

**Jak zjeść słonia?**



- Żeby to zrobić - trzeba podzielić go na mniejsze porcje!
- W TABELCE PRAC DOMOWYCH masz już wszystko, co potrzebujesz, by pokroić słonia na mniejsze porcje, czyli jakie zadania na kiedy powinieneś wykonać.



# Krok 4: TRZYMAJ SIĘ PLANU

Trzymanie się planu wcale nie jest trudne, jeśli:

- **zadbasz, by to co Cię kusi lub rozprasza było daleko**, np. odłóż i wyłącz telefon, gdzieś daleko lub poproś rodzica, by Ci go przechował przez ten czas,
- zdecydowanie lepiej pracuje się na **uporządkowanym biurku**,
- poinformuj domowników, jakie są Twoje godziny pracy, by **w tym czasie Ci nie przeszkadzali** oraz kiedy masz przerwę.





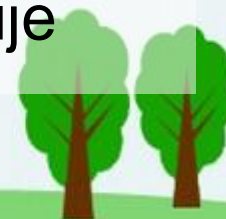
# MOTYWACJA DO NAUKI

- Ważne, abyście **pracowali dla własnej satysfakcji** a nie dla oceny.
- **Ważne jest** to **ile zapamiętacie**, ile wyniesiecie z pracy włożonej w naukę **i wykorzystacie** to **w przyszłości**.
- Postarajcie się **znaleźć pozytywne stany, w tym co robicie**. Bardzo dobrze, jeśli pojawią się takie emocje jak radość, duma, satysfakcja.
- **Nie zniechęcajcie się i pracujcie nad swoją motywacją!**



# KILKA PORAD KOŃCOWYCH

- Początki są zawsze trudne - **to tak jak z trenowaniem** - nie zniechęcaj się, gdy coś idzie nie tak.
- Pamiętaj **uczysz się DLA SIEBIE!!!**
- To są **Twoje osiągnięcia!!!**
- Duma, że coś trudnego Ci się udało jest cudownym uczuciem !!!
- **Jeśli wykonujemy to, co jest naszym obowiązkiem, czujemy się spokojni, radośni i dumni.** To bardzo buduje nasze poczucie wartości!



# PORADY JAK EFEKTYWNIIE ORGANIZOWAĆ NAUKĘ

1. Stwórz przyjazne warunki do pracy:

- **posprzątaj biurko, otoczenie w którym będziesz pracować,**
- wyłącz głośną muzykę.

2. **Planuj najbliższy czas:**

- nauka, aktywność fizyczna, rozrywka,
- **nie odwlekaj** obowiązku **nauki na później,**
- trzymaj się harmonogramu pracy, który wcześniej stworzyłeś.



# PORADY JAK EFEKTYWNI ORGANIZOWAĆ NAUKĘ

## 3. **Ogranicz korzystanie z portali informacyjnych**

- ciągłe odwiedzanie stron internetowych powoduje stres i wzrost napięcia,
- zaglądnanie na portale społecznościowe odwraca naszą uwagę i koncentrację
- **unikaj tego, co Cię rozprasza.**



# PORADY JAK EFEKTYWNI ORGANIZOWAĆ NAUKĘ

4. Dbaj o swój umysł:

- **skupiaj się na tym, co tu i teraz,**
- **myśl pozytywnie,**
- **stawiaj sobie cele,**
- zdrowo się odżywiaj,
- **pij dużo wody,**
- nie zapominaj o ruchu i aktywności fizycznej.



# PORADY JAK EFEKTYWNI ORGANIZOWAĆ NAUKĘ

## 5. Buduj motywację do nauki:

- pracuj techniką Pomodoro – **20 minut nauki** z materiałem i **5 minut przerwy**,
- gdy **nauka jest on-line**, **portale internetowe są off-line**,
- **nagradzaj swoje starania, zafunduj sobie małe przyjemności po wykonaniu zadania.**

## 6. **Zaakceptuj swoje emocje.**

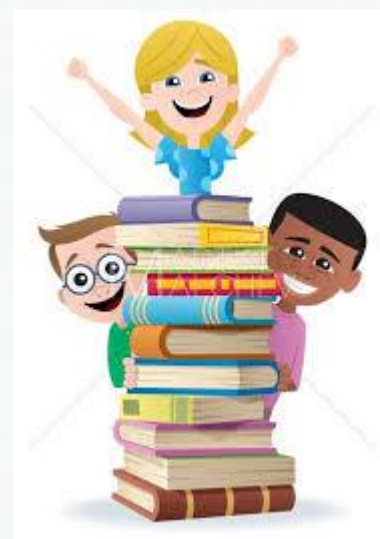


# MOTYWACJA DO NAUKI

- **Sukces** bardzo często **rodzi się w naszej głowie**. Wiara we własne możliwości i optymizm, mogą Wam pomóc w uzyskaniu zamierzonego celu.
- Ważna jest Wasza **motywacja do pracy**. Możecie nad nią pracować, mieć na nią wpływ.
- Ważne, abyście **czerpali radość z tego nad czym pracujecie**, czego się uczycie. Pomyślcie o nauce z przyjemnością !



# Powodzenia w nauce !!!



Karina Haza – pedagog, psycholog

Elżbieta Badowska -Tarassow Elżbieta - pedagog

