

DO MOTYWACJA
NAUKI W SWOIM POKOJU

KLASY 4 - 8

SZKOŁA PODSTAWOWA NR 61 W SZCZECINIE



Żeby mi się tak chciało

Jak mi się nie chce

www.megamoty.pl

ŻEBY MI
SIĘ
CHCIAŁO
TAK JAK
MI SIĘ
NIE
CHCE...!

**POZNAJCIE PSA O IMIENIU PIP...
CZYLI PSA, KTÓRY CHCIAŁ — CHCIEĆ 😊**



MOTYWACJA

Jeśli masz cel - idź do niego

MOTYWACJA? CO TO TAKIEGO?

Zatem... motywacja to energia i wola, chęć do działania.

Gdy jesteś zmotywowany/a do czegoś, to czujesz w sobie energię, która ukierunkowana jest na dany cel. Ale motywacja to nie tylko energia do działania, to przede wszystkim wybór, który podjęliśmy: ja chcę coś zrobić.

6 sposobów, dzięki którym nauka w domu będzie efektywna:

01
Przeorganizuj plan dnia uwzględniając czas na naukę i odpoczynek



02
Wykorzystuj codzienne czynności do nauki przez zabawę

03
Stwórz ergonomiczne i spokojne miejsce do nauki



04
Pamiętaj o zwyczajach sprzed kwarantanny

05
Zapewnij sprzęty niezbędne do obsługi edukacji online



06
Pozwól dziecku kontaktować się ze szkolnymi znajomymi

JAK SIĘ UCZYĆ, ŻEBY SIĘ NAUCZYĆ?

JAK SIĘ UCZYĆ?



11 SKUTECZNYCH METOD

„HACKOWANIE” MÓZGU

PRZYDATNE APLIKACJE

JAK ZMOTYWOWAĆ SAMEGO SIEBIE?

- Znajdź ważne powody do nauki- odpowiedz sobie na pytanie, po co i dlaczego się uczysz?
- Stwórz listę korzyści płynących z nauki.

Ucz się w inspirującym miejscu

- Stwórz lub znajdź miejsce, które będzie dobrze zorganizowane, czyste i wolne od rozpraszaczy.
- Upewnij się, że wszystkie, potrzebne materiały masz pod ręką, co zapewni Tobie skupienie.
- Nie odkładaj żadnej pracy na następny dzień- zbyt duża ilość materiału może spowodować obniżenie Twojej motywacji do nauki.
- Rób sobie przerwy, optymalny czas skupienia uwagi to 45 minut, następnie przerwa ok. 15 minut (nie więcej) i powrót do nauki.

JAK ZMOTYWOWAĆ SAMEGO SIEBIE?

Stwórz sobie system nagród

- Nagrody wykorzystaj, jako paliwo do dalszej motywacji.
- Duże partie materiału rozłóż na mniejsze etapy, które będziesz wspierać przez swój system nagród.
- Ucz się z innymi (za pomocą dostępnych portali społecznościowych) – znajdź partnera, z którym będziesz na bieżąco dzielić się wiedzą i spostrzeżeniami

Wspólnie monitorujcie postępy w nauce.

- Rozmawiajcie o tym, co jest dla Was ważne, fascynujące.

Wprowadź poranną rutynę – rozpocznij dzień od czegoś inspirującego, co spowoduje większą motywację, np. przeczytaj coś, porozmawiaj z kimś, kto wyzwoli w Tobie motywację.

WEWNĘTRZNA MOTYWACJA – POCZUCIE SUKCESU!



TECHNIKA POMARAŃCZY – UMIEJĘTNOŚĆ SKUPIANIA UWAGI –

KLIKNIJ W GRAFIKĘ



UWIERZ W SIEBIE!

NA PEWNO SIĘ UDA! BO JAK NIE WY - TO

KTO?



DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ
POZDRAWIAM
PEDAGOG SZKOLNY
NATALIA KOCIUBIŃSKA

