

# Nauka w domu

# MOTYWACJA

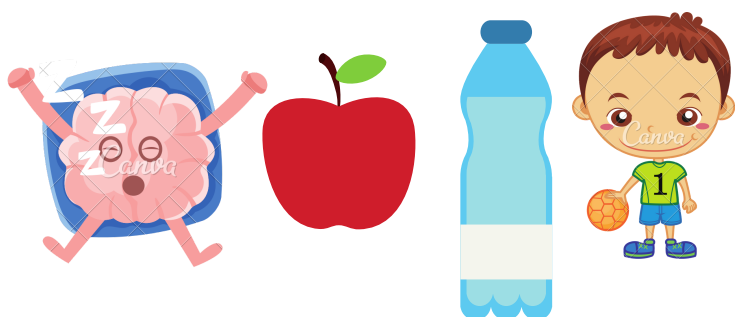
Techniki zwiększające motywację



## Zaplanowana nauka...

Wybierz najlepszy dla Ciebie sposób:

1. Zacznij od ulubionego przedmiotu
2. Zacznij od przedmiotu, który jest dla Ciebie najłatwiejszy -> poczucie sukcesu zwiększa motywację
3. Zacznij od przedmiotu najtrudniejszego - jeśli szybko się męczysz najtrudniejsze będziesz mieć za sobą
4. Ucz się naprzemiennie:  
łatwe - trudne - łatwe  
teoria - praktyka - teoria

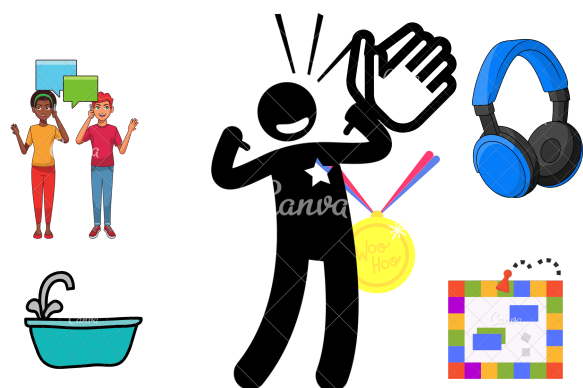


## Wyznaczony CEL

Konkretnie zaplanuj sobie, co będziesz robić (możesz o tym komuś powiedzieć - wtedy trudniej się wycofać).

Pomyśl co Cię demotywuje - spróbuj to wyeliminować

Skup się na korzyściach ze zrealizowania celu - wyobraź sobie jak będziesz się czuł, gdy Twój cel będzie zrealizowany.



## Dobra organizacja pracy

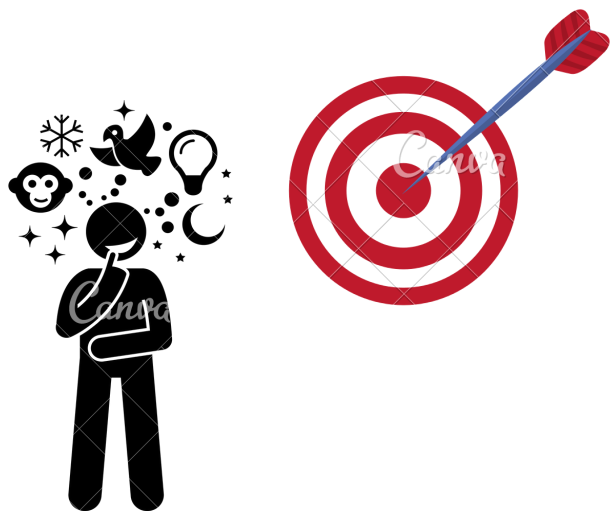
- Stałe miejsce do nauki
  - + dobrze oświetlone, uporządkowane
- Lista zadań
  - + odhaczanie tego, co już zrobione
- Stały rytm
  - + nauka codziennie w podobnych godzinach (mózg najefektywniej pracuje od rana)



## ...i przerwy!

Mózg potrzebuje odpocząć. Rób 5 - 10 -minutowe przerwy wtedy, kiedy ich potrzebujesz (staraj się nie częściej niż co 30 minut)

Podczas przerwy zadbaj o siebie: napij się, zjedz coś, poćwicz.



## Nagrody

Pomyśl co fajnego zrobisz dla siebie, kiedy skończysz się uczyć.

Nie zapominaj o pochwaleniu siebie po skończonej pracy :)

Nie poddawaj się! Pamiętaj, że nadal możesz liczyć na wsparcie i pomoc online!