

## **Jak zmotywować się do nauki w domu? Porady dla uczniów**

Zmagasz się czasami ze znalezieniem motywacji potrzebnej do zmobilizowania się i rozpoczęcia nauki? Co w takiej sytuacji zrobić? Poznaj kilka sposobów, które pomogą Ci zmotywować się do nauki, przyswoić materiał, czy przygotować się do testu.

### **1. Zaplanuj harmonogram dnia**

Wypracuj schemat działania: pobudka, śniadanie, nauka, odpoczynek. Wypisz przedmioty, których będziesz się uczyć oraz czas, jaki na to przeznaczysz, zadbaj o przerwy na odpoczynek, systematycznie realizuj ustalone zadania.

### **2. Ucz się w przyjemnym miejscu**

Posprzątaj i przewietrz pokój, upewnij się, że masz łatwy dostęp do potrzebnych książek, notatek, przyborów. Unikaj rozpraszaczy, które mogą odciągnąć Twoją uwagę od nauki.

### **3. Wykorzystaj metodę małych kroków**

Nie staraj się opanować całego materiału na raz. Podziel go na mniejsze części. Metoda małych kroków jest zdecydowanie skuteczniejsza, niż nauka wszystkiego na raz. Lepiej jest przyswajać mniejsze partie materiału, a później kilkakrotnie wszystko powtórzyć. Poza tym, takie rozwiązanie nie niesie ze sobą ryzyka szybkiego przemęczenia i zniechęcenia do dalszego wysiłku intelektualnego.

### **4. Wysypiaj się**

Sen ma naprawdę ogromny wpływ na nasz organizm. Siedem, osiem godzin nieprzerwanego spokojnego snu to najlepszy sposób na zwiększenie swojej produktywności i energii do działania w kolejnym dniu. Taka regeneracja sprzyja również szybszemu zapamiętywaniu materiału.

### **5. Zdrowo się odżywiaj**

Regularnie spożywaj posiłki, pamiętaj o zdrowych przekąskach (warzywa, owoce). Unikaj słodczy i słodkich napojów. Pij dużo wody.

### **6. Używaj cytatów jako źródła motywacji**

„Jeśli potrafisz o czymś marzyć, to potrafisz także tego dokonać”

„Uczyń z każdej przeszkody swoją szansę”

„ Cel to marzenie z datą realizacji”

„ Pomysły to punkty startowe wszystkich fortun”

„ Mogę, potrafię, zrobię”

Pedagog szkolny- Teresa Patrzalek