



- powtórzyć do geografii
- zad. 3,4,5 str 56 z matematyki
- przeczytać lektury!

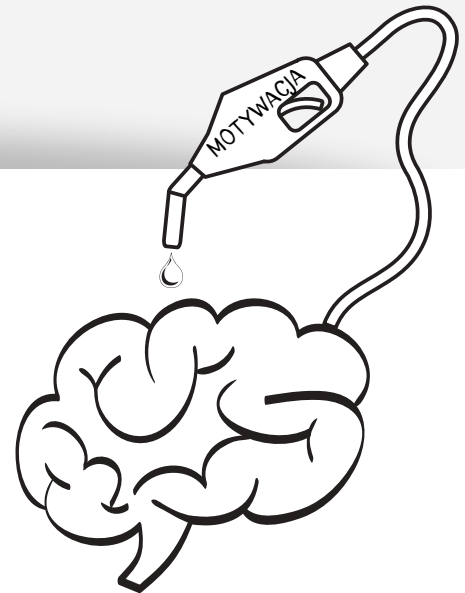
- kartkówka z angielskiego
- słówka na niemiecki
- praca na plastyce
- rozwiązać zadania z chemii

10:00 sprawdzian z matematyki
14:00 PRÓBNY z matematyki
OGARNIĆ WYPRACOWANIE!

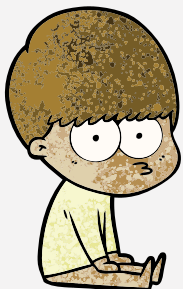
MOTYWACJA DO DZIAŁANIA

CZYM JEST MOTYWACJA?

- 👉 stanem emocjonalnym,
- 👉 paliwem dla naszego mózgu,
- 👉 siłą napędową,
- 👉 energią, która tak naprawdę towarzyszy Ci przez cały czas!



SKORO MOTYWACJA
TOWARZYSZY MI NIBY CAŁY
CZAS, TO CZEMU TAK
BARDZO MI SIĘ NIE CHCE?



CO TO OZNACZA?

Jeśli odczuwasz „brak motywacji”

do zrobienia czegoś, np. do uczenia się, prawdopodobnie wybierasz inną czynność, która w danym momencie przyniesie Ci więcej korzyści! Przykładowo: leżenie na kanapie czy oglądanie serialu natychmiast uwalnia dopaminę i wprawia Cię w przyjemny stan w porównaniu do nauki do sprawdzianu, która przyniesie Ci większą przyjemność dopiero po jego napisaniu.

KILKA CIEKAWOSTEK:

- Czy wiesz, że główną motywacją wszystkich Twoich działań i zachowań jest **ODCZUWANIE PRZYJEMNOŚCI**?
- Czy wiesz, że w mózgu mamy tzw. **UKŁAD NAGRODY**, który chce, abyśmy robili wszystko w celu wywołania uczucia przyjemności?
- Czy wiesz, że kiedy odczuwasz motywację w Twoim mózgu wydziela się **DOPAMINA**? Jest to taki przekaźnik, który przekazuje wiadomość do odpowiedniego obszaru w mózgu i przyczynia się do uczucia przyjemności!

TO NATURALNE,
TAKI JUŻ JESTEM!



CZY MOŻNA COŚ Z TYM ZROBIĆ?

ODPOWIEDŹ BRZMI:

TAK!

ale to zależy tylko
i wyłącznie od Ciebie



Są dwa rodzaje
MOTYWACJI



ZEWNĘTRZNA

- kiedy to otoczenie sprawia, że chcesz działać i głównie skupiasz się na efekcie, np. oczekiwanie pochwał, nagród, dobrych ocen, wyników.

WEWNĘTRZNA

- kiedy działanie wynika z Twoich potrzeb dotyczących rozwoju i poczucia szczęścia, dzięki czemu odczuwasz przyjemność z działania. Wypracowanie jej daje efekty na długo!

CO DAJE

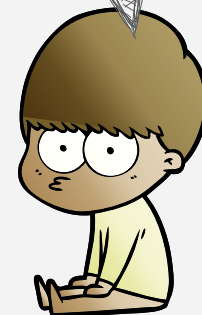
MOTYWACJĘ WEWNĘTRZNĄ?

- nastawienie na rozwój
- poczucie sensu i wartości
- nastawienie na cel
- poszukiwanie własnych korzyści
- wsparcie bliskich osób
- monitorowanie postępów

A CO JĄ ZABIERA?

- brak określonego celu
- nastawienie na wynik
- zbyt wysokie oczekiwania
- nastawienie na nagrody
- porównywanie z innymi
- niezdrowa rywalizacja

NO DOBRA, ALE CO JĄ
MAM Z TYM ZROBIĆ, JEŚLI
PRZEZ TEGO WIRUSA MUSZĘ
SIEDZIEĆ W DOMU?



WEŹMY POD LUPE OBECNĄ SYTUACJĘ:



OGRANICZENIE
PRZESTRZENI

OBOWIĄZEK
NAUKI W DOMU

BRAK MOŻLIWOŚCI
WYJŚCIA ZE ZNAJOMYMI

NIEPEWNOŚĆ
CO DO PRZYSZŁOŚCI

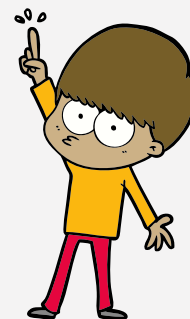
STRES ZWIĄZANY
Z EGZAMINAMI
I ICH PRZEBIEGIEM

MIEJSCE NA TWOJĄ ROZTERKĘ:
.....

Nowa rzeczywistość, która nastąpiła z dnia na dzień, może powodować wiele trudnych momentów - mało kto zdążył się przygotować mentalnie na takie okoliczności. Możesz odczuwać przez to różne emocje - masz do tego pełne prawo! Jednak mimo wszystko życie toczy się dalej i to od Ciebie zależy, jak będzie wyglądał ten czas kwarantanny. Na pomoc przychodzi tutaj

**TWOJA
MOTYWACJA
WEWNĘTRZNA!**

W TAKIM RAZIE
POPROSZĘ
INSTRUKCJĘ OBSŁUGI!



Aby w trudnych chwilach skorzystać ze swojej motywacji wewnętrznej, wykonaj krótką analizę danego zadania:

1

OBOWIĄZKI

Określ, co powinieneś/ powiniennaś zrobić i dlaczego?

2

CHĘCI

W skali od 1 do 10 określ, ile masz chęci do wypełnienia tego obowiązku.

3

WARTOŚCI

Zastanów się, co w tym zadaniu jest dla Ciebie najważniejsze?

4

OCZEKIWANIA

Czego oczekujesz po zrealizowaniu tego zadania, co chcesz osiągnąć?

5

ODCZUCIA

Jak będziesz się czuć po wykonaniu tego zadania zgodnie z oczekiwaniami?

6

CHĘCI

Ponownie w skali od 1 do 10 określ, ile masz chęci po tej analizie zadania.

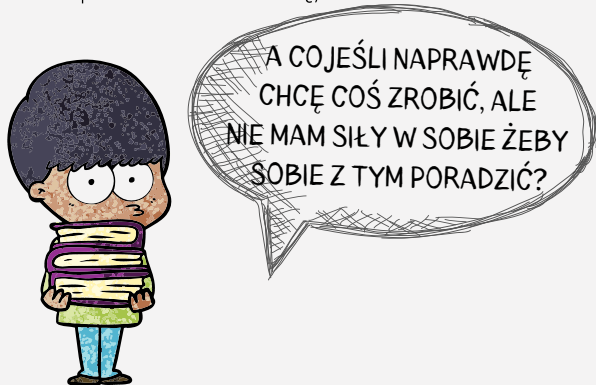
Taki przegląd swojego podejścia do zadania pozwoli Ci pobudzić świadomość, która jest niezbędna - kiedy wiesz, po co to robisz oraz jakie to niesie dla Ciebie wartości i korzyści, dostrzegasz więcej zalet i uruchamiasz swoją motywację wewnętrzną!

WAŻNE:

Motywacja wewnętrzna wynika z TWOICH wewnętrznych potrzeb i chęci. Żadne MUSZĘ nie sprawi, że zaczniesz bardziej chcieć coś zrobić. Szukanie wartości i korzyści z danego zadania oraz świadomość jego pozytywów wzmacnia wewnętrzną chęć do działania!

TEGO LEPIEJ UNIKAJ:

- ✗ siedzenie do późna
- ✗ cały dzień w piżamie
- ✗ nagminne sprawdzanie wiadomości
- ✗ snucie czarnych scenariuszy
- ✗ wdawanie się w dyskusje pełne negatywnych emocji
- ✗ wypowiedzianie słowa **MUSZĘ** (zamienniki: powinienem/ powinnam, chęć)



CO JESZCZE POMAGA W MOBILIZACJI?



CHECK - LIST

Zaplanuj!

Kiedy spisujesz zadania do wykonania i zostawiasz miejsce do odhaczania ich - Twój mózg dostaje więcej motywacji, aby je zrealizować! Wynika to z jego upodobania do wyzwania oraz chęci doprowadzania zadań do końca.



POSZUKIWANIE MOŻLIWOŚCI

Wykorzystaj czas!

W dobie technologii nawet będąc w domu możesz odkryć niezliczoną ilość możliwości! Kreatywne rozwiązania to coś, co dodaje mózgowi energii, Aby odkryć swoje możliwości podczas kwarantanny, zajrzyj do dodatkowych materiałów!



ROBIENIE PRZERW

Odpocznij!

Przerwy są niezmiernie ważne - co jak co, ale nasz mózg nie potrafi utrzymać zbyt długiej koncentracji. Zerkanie w telefon, rysowanie szlaczków czy odpływanie w myślach podczas nauki - brzmi znajomo? To znak, że potrzebujesz przerwy!



ODDYCHANIE

Odetchnij!

Czy wiesz, że techniki oddechowe wzmacniają motywację? Kiedy oddechasz świadomie i prawidłowo, dotleniaasz swój organizm oraz pobudzasz ośrodki w mózgu odpowiedzialne za procesy motywacyjne!

**GOOD
VIBES**

DOBROSTAN PSYCHICZNY

Poczuj się dobrze!

Twoje samopoczucie ma ogromny wpływ na tzw. niechciszizm. Doświadczanie przykrych stanów emocjonalnych zaburza procesy motywacyjne. Warto zadbać o swoje nastawienie - znajdź kilka rzeczy, które od razu poprawią Ci humor, zadbaj o zdrową dietę i nawodnienie oraz o sen!

POROZMAWIĄJ Z KIMŚ O TYM!

W takiej sytuacji zasięgnij dodatkowego wsparcia, aby móc spojrzeć na dany problem z innej perspektywy.

**Gdzie szukać wsparcia?
U RODZINY
U PRZYJACIÓŁ
U PEDAGOGA
U PSYCHOLOGA**

TU ZNAJDZIESZ KONTAKT!