

ZMOTYWUJ SIĘ,

Wyznacz cel.

Wylicz korzyści wynikające z nauki

(np. dobra ocena, satysfakcja, czas wolny) **oraz czego dzięki niej**

unikniesz (np. poprawka, nauka w późniejszym terminie, kara

od rodziców, powtarzanie klasy, nieprzyjemności)

NIE ODKLADAJ, ZABIERZ SIĘ!

Podobno **zbieranie się** do zrobienia czegoś **zajmuje tyle samo czasu co ich robienie. Miej to z głowy.** Później będzie czas na serial, Facebook czy spotkanie ze znajomymi.

Stwórz warunki, NIE ROZPRASZAJ SIĘ

Wyłącz komputer, telefon i muzykę. **Usiądź do biurka.**

Zostaw na nim tylko **niezbędne rzeczy**. PRZYGOTUJ SOBIE
WSZYSTKIE POTRZEBNE KSIĄZKI, PRZYBORY, PICIE.

Nic nie może Cię dekoncentrować.

BÓJ SIE, STRES PARALIZUJE.

Nic nie umiesz? Na pewno nie zdasz? Masz za mało czasu?

To najczęstsze wymówki. Strach dekoncentruje i niszczy plan nauki. *Nie masz się czego bać, nie odkładaj nauki na ostatnia*

chwile. Wystarczy zacząć się uczyć odpowiednio

wcześniej

STWORZ PLAN, ogarnij material

Przejrzyj zakres materiału. Sprawdź co umiesz, a czego musisz się nauczyć. Podziel to na części. Zastanów się, co będzie najważniejsze w sprawdzianie. *Zaczynij od najtrudniejszych zagadnień*