

Projekt CEO "Motywacja - jak zacząć?"

- Pytania do klasy Podkreślenie (na tablicy) - Wypowiedź prowadzących

Slajd 1 – Motywacja do nauki i nie tylko

- Przedstawienie projektu
- Przedstawienie grupy biorącej udział w projekcie
- Przedstawienie jego założeń
- Przedstawienie tematu prezentacji

Slajd 2 – Motywacja co to w ogóle jest?

- Stwórzcie własną definicję motywacji

Slajd 3 – Motywacja wewnętrzna

- Jak myślicie co to jest? (stwórzcie definicję)
- Podajcie jakąś sytuację która motywuje was wewnętrznie

Slajd 4 – Motywacja zewnętrzna

- Jak myślicie co to jest? (stwórzcie definicję)
- Podajcie jakąś sytuację która motywuje was zewnętrznie

Slajd 5 - Zabójcy motywacji do nauki

- Omówienie każdego zagadnienia z tablicy:
 - Nuda
 - Brak celu
 - Duża ilość materiału
 - Brak koncentracji
- Jacy są inni zabójcy motywacji do nauki? (zapisać na tablicy, wrócić w slajdzie 20)

Slajd 6 – Brak koncentracji i chwilowa dekoncentracja

- Jaka jest różnica między tymi pojęciami?
- Co oznacza pojęcie braku koncentracji?
- Brak koncentracji - nieumiejętność wprowadzenia naszego mózgu w stan skupienia na konkretnej czynności.
- Co oznacza pojęcie dekoncentracji?
- Dekoncentracja – jest to wyprowadzenie umysłu ze stanu skupienia na pożądaną przez nas czynności.

Slajd 7 – Rozpraszacze (zewnętrzne i wewnętrzne)

- Omówienie czym są rozpraszacze zewnętrzne
- Podajcie przykłady rozpraszaczy zewnętrznych
- Omówienie czym są rozpraszacze wewnętrzne
- Podajcie przykłady rozpraszaczy wewnętrznych

Slajd 8 – Chwilowa dekoncentracja

- Co to jest chwilowa dekoncentracja?
- Wykres na tablicy
- Wymieńcie przykłady chwilowych rozpraszaczy

Slajd 9 – Sposoby na poprawienie koncentracji

Zadbaj o równowagę emocjonalną i motywację

-Emocje są bardzo ważnym czynnikiem wpływającym na koncentrację. Myśli potrafią skutecznie odciągnąć uwagę od postawionych założeń, rujnując chęć skoncentrowania się na danej czynności. Ćwiczcie trzymanie ich na wodzy, postarajcie się skupiać na tym, co pozytywne i odpowiednio motywować się do samorozwoju, konsekwentnie przypominając sobie przy tym, jaki cel macie do osiągnięcia i jak dużą niesie on ze sobą satysfakcję. Podobno pozytywne nastawienie to połowa sukcesu.

Zaplanuj i działaj

-Odpowiednia hierarchizacja zadań oraz określenie tego, co jest celem nauki, stanowią klucz do sukcesu. Dopiero po zaplanowaniu swoich działań możesz skupić się i pogłębiać koncentrację w danym obszarze. Nie da się tego osiągnąć, nie wiedząc, co i dlaczego mamy zrobić. Lista zadań to podstawa, która powinna stać się waszym nawykiem rozpoczynającym naukę. Zaznaczcie w niej jasno – cel, czas na naukę, przerwy oraz narzędzia, którymi zamierzacie się posługiwać. Po realizacji każdego z punktów wyraźnie go zaznaczajcie – daje to satysfakcję z wykonanej części planu.

Unikaj rozpraszaczy

-Rozpoczynając naukę, wylogujcie się z mediów społecznościowych i najlepiej całkowicie wyłączcie telefon, telewizor i wszystkie inne urządzenia, które są w pobliżu i mogą odwracać uwagę od realizacji celu. Pozwólcie skupić się samym sobie wyłącznie na przyswajaniu i analizowaniu wiedzy. Upředźcie domowników, że zamierzacie się uczyć i dopóki nie skończycie poproście, aby wstrzymali się z angażowaniem Cię w inne obowiązki.

Zaplanuj pełnowartościowe przerwy

-Wiem, że nauka może się dłużyć, a nawet jestem przekonany, że tak będzie, jednak brak przerw nie oznacza, że skończycie ją szybciej. Postawcie na kilka krótkich przerw, które dadzą umysłowi chwilę wytchnienia. Wyjdźcie w tym czasie na balkon się dotlenić. Koniecznie przewietrzcie pomieszczenie, w którym się uczycie. Takie pauzy w nauce są o wiele bardziej efektywne niż bezustanna walka z wiedzą.

Przyda się odpowiednia dieta

-Bardzo ważne jest odpowiednie nawodnienie organizmu (około 2 litrów wody dziennie) oraz przekąski, mające zbawienny wpływ na pracę umysłu. Należą do nich między innymi: orzechy, rodzynki, otręby. Jeżeli nie lubicie rodzynek, postawcie na pistacje lub orzeszki ziemne. W diecie ucznia niezbędnymi składnikami są również ryby, warzywa i owoce oraz wszystkie produkty spożywcze zawierające pełne ziarna.

Ćwicz pamięć i koncentrację

- notowanie najważniejszych info
- trening uważności
- ćwiczenie pamięci (gra z odsłanianiem kart z obrazkami)
 - Trening uwagi i koncentracji na podstawie zapamiętania słów (bałwan, piłka, nożyczki, szklanka, lusterko, kalkulator, pilot, zeszyt, butelka)

Slajd 10 - Duża ilość materiału

- Nieuporządkowany materiał (omówienie tematu)
- Czy zdarzyła wam się sytuacja, w której przez zbyt dużo materiału zrezygnowaliście z nauki?

Slajd 11 – Jak sobie poradzić z dużą ilością nauki?

- Zapoznaj się z materiałem
- Podziel go na mniejsze części (zrób notatki)
- Systematycznie się ich ucz (metoda planowania)
- Kim są wzrokowcy, słuchowcy i kinestetycy (trzy grupy ludzi)

Slajd 12 – Nuda...

- Podajcie przykład najgłupszego tematu do nauki
- Omówienie nudy na podstawie tego zagadnienia

Slajd 13 - Ciekowość to klucz

- Ciekowość to klucz, musimy być ciekawi świata, żeby coś nas zainteresowało

Slajd 14 - Najważniejsza zasada

- Omówienie najważniejszej zasady nauki nudnego materiału

Slajd 15 – Nakarm umysł pytaniami przed nauką

- Jak oszukać swój umysł pytaniami

Slajd 16 – Brak celu

- Jaka jest najczęstsza reakcja ucznia, gdy musi się uczyć czegoś bezsensownego?
- Po co? Na co?

Slajd 17 - Jeśli nie posiadamy celu nie widzimy sensu nauki

- Ucz się jak się uczyć ucząc się wiedzy bezużytecznej
- Przytoczenie przykładu zagadnienia podanego przez grupę

Slajd 18 – W swoim zawodzie musisz być najlepszy

- Musicie być najlepsi w tym co robicie, bo wiele osób stara się na to samo stanowisko
- Jakie umiejętności musicie posiadać w tym zawodzie?
- Jakie były wasze inne wybory zawodu i jakie były do niego potrzebne? umiejętności?

Slajd 19 – Jak podejmujemy decyzje?

- Omówienie schematu

Slajd 20 – Co was demotywuje?

- Co was demotywuje?
- Praca w grupach ze schematem słońca
- Wykres ryby (**Slajd 21 A**)
- Jak można to rozwiązać (zapiska na tablicy o innych zabójcach motywacji)

Slajd 21 - Zakończenie