

Motywacja do
nauki i nie
tylko



Sandra Czechowicz
Aleks Malinowski

Motywacja - co to w ogóle jest?



Motywacja według definicji wikipedii:

- stan gotowości do podjęcia określonego działania, wzbudzony potrzebą zespół procesów psychicznych i fizjologicznych, określający podłoże zachowań i ich zmian. Wewnętrzny stan człowieka, mający wymiar atrybutowy. Motywacja wynika z interakcji zarówno świadomych, jak i nieświadomych czynników. Opanowanie motywacji pozwalającej na trwałe i przemyślane działanie ma kluczowe znaczenie dla osiągnięcia wysokiego poziomu umiejętności, np. w sztuce, medycynie, sporcie, nauce.

*Stwórzcie własną definicję motywacji.





Motywacja wewnętrzna



- Samorealizacja
- Zadowolenie
- Poczucie przynależności
 - Miłość
 - Pasja
 - Ambicje
- Chęć rozwoju osobistego
 - Ciekawość
 - Przyjemność





Motywacja zewnętrzna

- Praca
- Wyniki
- Pieniądze
- Prestiż
- Pochwały
- Rola w grupie
- Konkursy
- Rodzina
- Stabilizacja
- Strach przed konsekwencjami



ZABÓJCY MOTYWACJI DO NAUKI



Nuda

Nudny i monotony materiał



Duża ilość materiału

Przytłaczająca ilość informacji



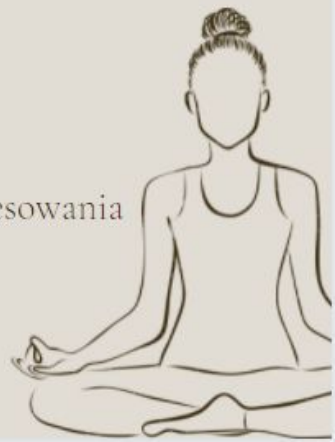
Brak celu

I tak mi się to w życiu nie przyda



Brak koncentracji

Utrata uwagi i spadek zainteresowania



BRAK KONCENTRACJI

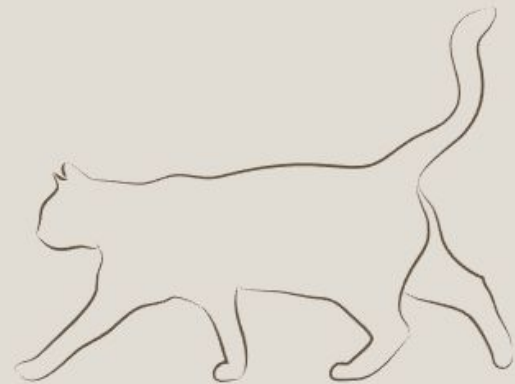
i chwilowa dekoncentracja

Jak się skupić?





Rozpraszacze



Rozpraszacze zewnętrzne

Rozpraszacze wewnętrzne



Czynniki zewnętrzne, które sprawiają, że nasze skupienie znika

Emocje i sytuacje, które zajmują nasz umysł i uniemożliwiają nam racjonalne myślenie

*Wymieńcie przykłady rozpraszaczy

Chwilowa dekoncentracja

Jest to impuls, który sprawia, że nasze skupienie diametralnie spada i ciężko jest je odzyskać.



Instagram



Sposoby na poprawienie koncentracji



Zadbaj o równowagę emocjonalną i motywację
Myśli – zarówno te pozytywne, jak i negatywne – potrafią skutecznie odciągnąć uwagę od wykonywanych zadań.



Zaplanuj i działaj
Plenery, listy i odpowiednia hierarchizacja zadań oraz określenie tego, co jest celem nauki.



Unikaj rozpraszaczy
Rozpraszacze można porównać do małych i złośliwych chochlików, które tylko czekają, aby odciągnąć Twoją uwagę od tego co istotne.



Zaplanuj pełnowartościowe przerwy
Postaw na kilka krótkich przerw, które dadzą umysłowi chwilę wytchnienia,



Przyda się odpowiednia dieta
Odpowiednia dieta może okazać się kluczem do sukcesu



Ćwicz pamięć i koncentrację
Systematyczne wykonywanie ćwiczeń może pomóc w nauce.

DUŻA ILOŚĆ MATERIAŁU

Jak ja mam się za to zabrać?

Duża ilość
nieuporządkowanego
materiału zniechęca nas do
nauki.





Zapoznanie się z materiałem

Zapoznaj się z całą treścią i wstępnie ją uporządkuj.



Podzielenie go na małe porcje

Podziel materiał na mniejsze i łatwiejsze do opanowania części.



Systematyczna nauka mniejszych części

Mniejsze porcje materiału opisz datami i ucz się zgodnie z nimi.

Jak sobie poradzić z dużą ilością nauki?





Nuda....

Nudny, nieinteresujący nas materiał stanowi blokadę do rozpoczęcia nauki.





CIEKAWOŚĆ TO KLUCZ



Najważniejsza zasada

Odpowiedź



Zadanie pytania

Zadanie pytania



Odpowiedź

Zaczynając naukę nudnego materiału powinniśmy się nad nim zastanowić i poszukać informacji, które mogą nas zainteresować.





AHAAA!

Nakarm umysł pytaniami przed nauką.
Uzyskaj efekt "AHAAAA" oszukując umysł.





BRAK CELU



Jeśli nie posiadamy celu nie widzimy sensu nauki.

Oczywistym jest to, że fryzjer nie musi znać rodzajów skał, a urzędnik reakcji wytrącania osadu chemicznego, ale to nie znaczy, że nie warto się tego uczyć.

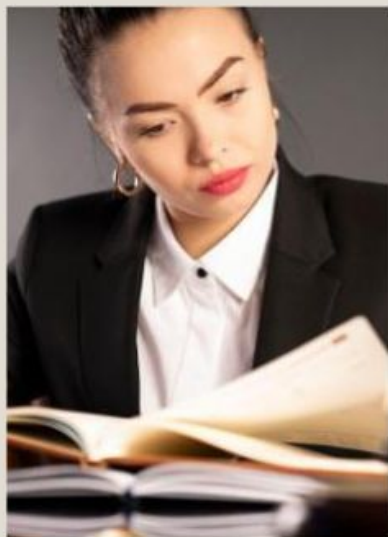


To jest niepotrzebne...
W życiu tego nie użyje.
Nie ma sensu się tego uczyć.
Po co?
I tak mi się to nie przyda...
Bez sensu.



Biznesmen

Giełda, rynek, i biznesy są kluczowe.



Prawnik

Znajomość prawa to podstawa!



Lekarz

Biologia, anatomia i farmaceutyka.

Jeśli nie interesuje cię świat to nie będziesz chciał się uczyć i szkoła cię do tego nie zachęci.



W SWOIM ZAWODZIE MUSZ BYĆ NAJLEPSZY!



JAK PODEJMUJEMY DECYZJE?

Decyzje, które podejmujemy mają wpływ na nasze działania i ich konsekwencje.
Mogą być pochopne lub dobrze przemyślane.

+ **KORZYŚCI** -

Myślenie racjonalne

(lewa półkula)



EMOCJE

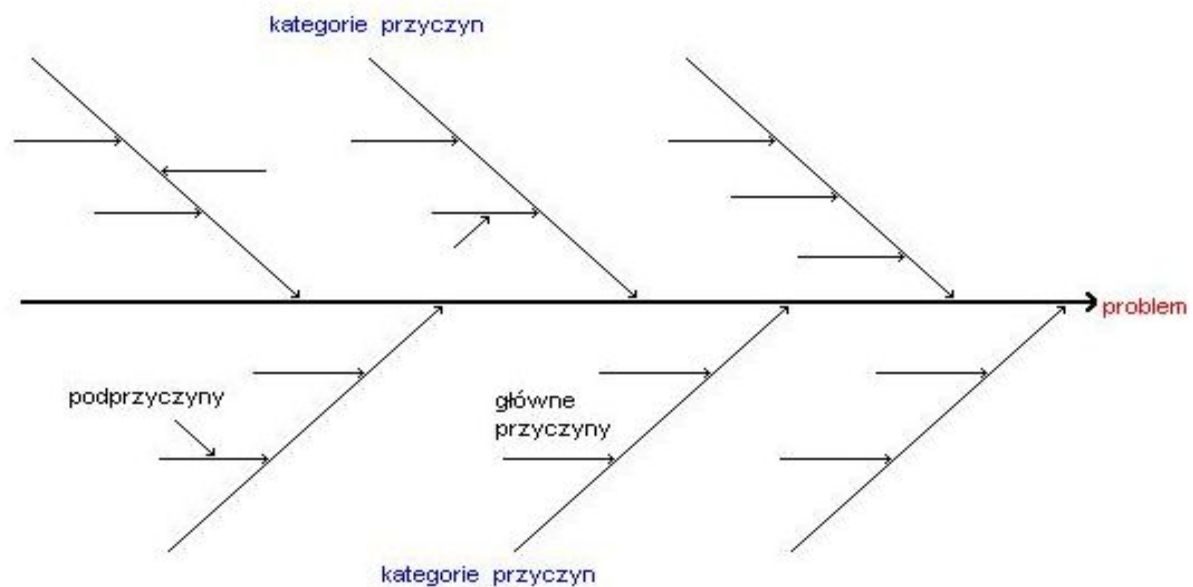


Smutek,
zdenerwowanie

(prawa półkula)

The background of the image shows a wall with horizontal blinds. Sunlight is streaming through the blinds, creating a pattern of light and dark horizontal stripes. The overall color palette is warm, dominated by shades of orange, yellow, and brown. The text is centered horizontally and vertically between two thin white horizontal lines.

CO WAS DEMOTYWUJE?



Rys. 2.1 Graficzne przedstawienie tworzenia diagramu przyczynowo-skutkowego

Dziękujemy za uwagę!

Projekt:
Motywacja -
jak zacząć?

Sandra Czechowicz
Aleks Malinowski

