

Załącznik nr 2

CZASOPOCHŁANIACZ	JAK SOBIE Z NIM RADZIĆ
<ul style="list-style-type: none"> - Telefon, komputer, a w nim powiadomienia z 15 grup socialmediów do których należysz 	<p>Wyłącz telefon, wpisz w statusie: Nie przeszkadzaj, uczę się. Wycisz powiadomienia, oddaj telefon rodzicom</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Rodzic, który każe wypełniać obowiązki domowe - Rodzeństwo, które przeszkadza 	<p>Uprzedź rodzinę, że idziesz się uczyć i potrzebujesz ciszy i spokoju. Obowiązki spełnij wcześniej lub określ rodzicom czas ich wykonania później. Dotrzymaj słowa.</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Trudne emocje związane z nauką 	<p>Znajdź przyczynę dla której zaczynasz się uczyć. Przecież po coś to robisz – dla oceny, dla świętego spokoju, żeby dostać się do wymarzonej szkoły, żeby zdobywać wiedzę i się rozwijać. Znajdź swój cel w nauce.</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Przerwa na toaletę, picie, kanapeczkę 	<p>Załatw wszystkie potrzeby, łącznie z naostrzeniem ołówka zanim siądziesz porządnie do nauki. Od tego momentu możesz liczyć czas pracy. Czynności organizacyjne się do niej nie wliczają.</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Brak ustalonego planu nauki (co konkretnie, kiedy i do jak się nauczę) 	<p>Ustal hierarchię celów. Skorzystaj z kalendarza.</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Trudności w koncentracji uwagi 	<p>Wyłącz „przeszkadzacze”, znajdź ciche miejsce do nauki. Staraj się świadomie kierować własną uwagą. Gdy zaczniesz myśleć o czymś innym, robić coś innego – sam się zdyscyplinuj. Powiedz sobie: „Teraz się uczę”</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Niska motywacja do nauki – „nie chcę mi się” 	<p>Określ co możesz zyskać dzięki nauce: dumę rodziców, własne zadowolenie, lepsze oceny, spokój w domu. Sam określ co Cię motywuje i to wykorzystaj.</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Brak wiary w sukces 	<p>Zawsze jest coś co dasz radę zrobić sam! Zrób zadania, które są ważne i które jesteś w stanie wykonać bez pomocy. Te z którymi sobie nie</p>

	radzisz, zostaw na później, poproś o pomoc, wspomóż się Internetem. Pamiętaj, uczysz się dopiero, nie musisz wiedzieć i umieć wszystkiego.
- Brak narzędzi do nauki	Podczas planowania określ jakie narzędzia mogą być potrzebne. Przed zabraniem się do pracy, przygotuj je.
- Brak umiejętności nauki	Czytaj, zakreślaj, rób krótkie notatki, rysunki – od tego zacznij. Potem powiedz lub napisz co umiesz. To już dużo.