

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 SIE!**

Podobno **zbieranie** sie do zrobienia czegos  
**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 SIE**

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 bac, nie odkładaj nauki na ostatnia*

*chwile.* Wystarczy zacząć się uczyć odpowiednio

wcześniej

# STWÓRZ 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*