

Как съесть слона или проглотить лягушку?!

Привет, друг!

Вот несколько рекомендаций о том, как достигать поставленных целей и мотивировать себя на учебу:

1. Ответь себе на вопрос «Как съесть слона?». Конечно, по кусочкам. Так же и с учебой или работой. Браться за все сразу – провальный план. Будет лучше, если ты поставишь себе 2-3 цели в день.
Например: 1) сделать зарядку, 2) выучить 10 английских слов, 3) сделать домашнее задание по 3 предметам.
2. Распредели учебную нагрузку. Сначала выполни самое легкое задание, постепенно переходи к более сложным.
3. Мотивация – это то, что нас стимулирует или побуждает достигать целей. Проще говоря, отвечает на вопрос «Для чего мне это нужно?». Ответь себе честно на вопрос. Например, желание получить хорошую отметку, похвастаться успехом перед родителями, а возможно для кого-то мотивация «стать умным» или «успешно сдать экзамены». Будет лучше, если мотивация приближена к сегодняшнему дню.

Неправильно X	Правильно V
«Я получу хорошую работу» «Я не буду дворником» «Мне это в будущем пригодится» и т.д.	«Я буду радоваться своего сегодняшнему успеху» «Я сегодня себя похвалю» «Я узнаю как ...» «Я получу удовольствие от того, что я это сделал. Я молодец!»

4. Лучшая мотивация - это твой интерес, любопытство, радость. Постарайся найти в своих предметах то, что у тебя хорошо получается. Вспомни и почувствуй как ты радуешься, когда у тебя получается выполнить задание. И с этим хорошим настроением берись за дело!
5. Отмечай свои достижения в трекере привычек (см ниже). Помни: к успеху идут ежедневными маленькими шагами!
6. Призови силу воли! Бывает, что нам не нравится что-то делать или не хочется. Но в тоже время мы понимаем, что «Надо»! И как быть? Как съесть противную скользкую холодную лягушку?! Да, лучше взять всю силу воли в кулак и – сделать это. Зато все оставшееся время, которое ты бы потратил на уговоры себя, на волнение, на крики «не хочу, не буду», на ссоры с родителями, ты вправе использовать по-своему.
7. Установи границы. Есть масса отвлекающих нас от цели факторов: звонки, смски от друзей, мультики, шум от ТВ и т.д. Представь, мы с тобой идем за грибами. Но все время собираем цветы, смотрим на проплывающие мимо облака, бегаем за бабочками, валяемся на лужайке... Соберем ли мы грибы? А время затрачено, пора обратно. Твоя задача – установить себе границы времени. 40 минут делаешь уроки, отключив все «отвлекающие шумы», 15 минут – отдых, когда ты можешь посмотреть смс, ответить на звонок или почту.

Желаю тебе успехов! С уважением, Люция Альфатовна.

Моя цель 100 ЧАСОВ УЧЕБЫ

Начало	
Окончание	
Итого	

Мотивация

ТРЕКЕР ПРОГРЕССА									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
81	82	83	84	85	86	87	88	89	90
91	92	93	94	95	96	97	98	99	100

ПРЕДМЕТ	ПОДСЧЕТ ЧАСОВ	ИТОГО

ИНСТРУКЦИЯ:

Укажи дату начала «гелленджа» и задай мотивацию к его выполнению.

В блоке «Трекер прогресса» клетке запиши дату начала и, упрямая, что одна ячейка = один час, отсчитай количество ячеек, проведенных за работой. Следующую сессию начинай также с записи даты и т.д.

В нижней части листа запиши предметы, изученные в ходе гелленджа и веди подсчет количества часов, проведенных за их изучением. В конце гелленджа подведи итог, и сумма часов должна составлять 100.

Для удобства обозначений можно предметам присвоить свои цвета.

Обучение НОВЫЕ СЛОВА

Неделя

Слова	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

- Понедельник* выпиши новые слова
- Вторник* послушай и повтори каждое слово 5-7 раз
- Среда* проверь значение слов в словаре
- Четверг* найди по 2 цитаты с каждым словом
- Пятница* найди слова в новостях
- Суббота* придумай 3 примера с каждым словом
- Воскресенье* ответь на 3 вопроса, используя данные слова

Челлендж на 12 недель

Поставьте перед собой 4 цели или выберите 4 привычки. Укажите их названия. Каждый день закрашивайте одну звездочку, если шаг выполнен, если нет - то пропускайте.

1.	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
2.	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
3.	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
4.	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
5.	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
6.	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
7.	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
8.	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
9.	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
10.	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
11.	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
12.	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆

1.	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
2.	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
3.	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
4.	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
5.	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
6.	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
7.	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
8.	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
9.	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
10.	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
11.	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
12.	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆

1.	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
2.	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
3.	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
4.	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
5.	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
6.	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
7.	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
8.	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
9.	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
10.	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
11.	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
12.	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆

1.	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
2.	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
3.	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
4.	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
5.	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
6.	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
7.	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
8.	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
9.	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
10.	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
11.	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
12.	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆