*Jak jsem na tom s pozorností?*

Zmapování výchozího stavu. Jaká je má startovací úroveň?

* Co mi jde:

vydržím u sportu, tance, choreografie

vařím, klidně dlouho

vyrábím náramky

* Co mi nejde:

básničky

slovíčka do angličtiny

psaní slohovek

* Najdete ve výše uvedeném nějakou spojitost?

Pozornost lépe udržím při činnostech, kde se hýbu.

Mám problém se soustředěním, když se to týká slov

* Proč u toho dobře udržím pozornost?

Víc mě to baví, nikdo mě nenutí, chci sama a pak mi nevadí ani ruchy kolem.

* Čím to, že neudržím pozornost? Co mě vyrušuje? Co narušuje moje soustředění?

Zvuky kolem – poslouchám, co se kde děje.

Chodím si do ledničky pro jídlo a pití.

* Jaké strategie používám, abych se lépe soustředila? (budeme postupně společně doplňovat)

Nachystám si malé jídlo i pití na stůl.

Pomáhá mi, když si dám časový limit ( ne moc dlouhý) a taky když na mě někdo dohlíží.

*Motivace*

* V čem se chcete zlepšit jako první?

Slovíčka do angličtiny – abych se je vydržela učit

 Kam se chcete dostat?

* Napište Váš cíl (SMARTER= konkrétní, dosažitelný, měřitelný)

Budu se učit slovíčka každý večer (-není SMART)

Každý večer od 18 hod se budu 20 min učit slovíčka z jedné lekce. 5 min budu opakovat slovíčka z předchozí lekce a nebudu nikam odbíhat. Nastavím si upozornění na začátek a konec. A řeknu mamce a paní učitelce, že jsem to zvládla.

 Palivo pro dosažení mého cíle:

* Čeho se zbavím? - vypište:

špatné známky

pocitu, že pořád selhávám

pocitu při usnutí, že mám pořád něco před sebou a neudělala jsem to tak, jak jsem chtěla

* Co získám? - vypište:

lepší pocit, že jsem k něčemu

budu rozumět písničkám

nikdo mě nebude nadávat za špatné známky

* Co z toho je vnitřní motivace? A co z toho vnější?

Vnitřní:

pocity

Vnější:

známky