

Jak jsem na tom s pozorností?

Zmapování výchozího stavu. Jaká je má startovací úroveň?

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Co mi jde:
vydržím u sportu, tance,
choreografie | <ul style="list-style-type: none">• Co mi nejde:
básničky |
| vařím, klidně dlouho | slovíčka do angličtiny |
| vyrábím náramky | 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 nevádí 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:

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">• 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 | <ul style="list-style-type: none">• 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