Мій план перемоги над прокрастинацією

1. Теоретична розминка: Чому ми відкладаємо справи? *Заповни пропуск:*

Прокрастинація — це не лінощі, а хитрий захисний механізм _____ від страху помилки, невпевненості у власних силах та перфекціонізму.

2. Словник хакера: Впиши назву техніки боротьби з прокрастинацією

- Розпочни свій день або виконання домашки з найважчого чи найнеприємнішого завдання, не відкладаючи його на потім:

- Не намагайся зробити величезний проєкт за раз. Прогризай "дірочки": просто відкрий зошит і попрацюй лише 5 хвилин:

- Заведи таймер: 25 хвилин сфокусованої роботи без відволікань, а потім 5 хвилин відпочинку (випити води, розім'ятися):

---

3. Мої особисті тригери *Чому найчастіше ти відкладаєш виконання домашнього завдання? (Познач галочкою своє):*

[ ] Завдання здається мені занадто великим і страшним.

[ ] Я боюся зробити помилку або отримати погану оцінку.

[ ] Я хочу зробити все ідеально, тому довго не можу почати (перфекціонізм).

[ ] Я обираю «швидкі задоволення» (соцмережі, ігри), які дають миттєву радість.

[ ] Я просто занадто втомлююся після школи.

LIVEWORKSHEETS