

# SPÓŁDZIELNIA

Witosa

“KIEDYŚ – NIE MA TAKIEGO DNIA TYGODNIA  
–JANET DALEY

CZYLI KILKA  
SŁÓW O ...

MOTYWACJA

CZYM JEST  
MOTYWACJA?

NINA SPYRKA - PEDAGOG

Słowo motywacja pochodzi z języka łacińskiego (łac. moveo, movere) i oznacza wprawiać w ruch, popychać, poruszać i dźwigać. Termin ten, to jakby zlepek dwóch wyrazów: motyw + akcja, a więc by podjąć jakieś działanie, trzeba mieć cel. Nie istnieje jednoznaczna definicja motywacji. W psychologii istnieje cała masa różnych ujęć teoretycznych tego pojęcia...

(ciąg dalszy na kolejnej stronie)



zdzj. Wiktoria Zabawa klasa 2HF

# WYZWOLIĆ CHEĆ DZIAŁANIA

cd ze strony pierwszej...

Najogólniej rzecz ujmując motywację nazwać możemy bodziec, który uruchamia energię potrzebną do podjęcia wysiłku w celu wykonania określonego zadania. Jest to więc stan gotowości, w którym "nam się chce podejmować działanie".

## Rodzaje motywacji:

### MOTYWACJA WEWNĘTRZNA

Z motywacją wewnętrzną mamy do czynienia w momencie, gdy chcemy zaspokoić swoje potrzeby. Wówczas każdego dnia jesteśmy nakręceny do zrealizowania swojego celu, postanowienia – wychodząc naprzeciw wszelkim niedogodnościom i przeszkodom.

### MOTYWACJA ZEWNĘTRZNA

Motywacja zewnętrzna pojawia się, gdy głównym bodźcem są korzyści materialne. Człowiek jest wówczas zmotywowany do działania, ponieważ wie że za osiągnięcie celu czeka go nagroda – czy to w postaci premii, awansu czy lepszej oceny w szkole.

### MOTYWACJA POZYTYWNA

Z motywacją pozytywną mamy do czynienia, gdy nasza siła i chęć spełnienia wzrastają w momencie, gdy jesteśmy coraz bliżej osiągnięcia celu. Dzięki niej, poziom zaspokojenia potrzeb człowieka staje się o wiele wyższy.

### MOTYWACJA NEGATYWNA

Motywacja negatywna w dzisiejszych czasach jest niezwykle popularna. Polega ona na stosowaniu różnego rodzaju kar.

## Czynniki zwiększające naszą motywację:

Czynników zwiększających motywację i zaangażowanie jest bardzo wiele – każdy człowiek jest inny i ma inne potrzeby, a więc każdy może mieć inne oczekiwania. Formy motywacji są różne, ale wszystkie one obejmują procesy umysłowe, które pobudzają, pozwalają nadokonać wyboru i ukierunkowują zachowanie. Motywacja wyjaśnia wytrwałość, mimo przeciwności losu. Jednego motywują lepsze oceny w szkole, pochwała, stypendium naukowe. Innego wysokie zarobki, możliwość awansu, prestiż, a jeszcze innego – ciekawe szkolenia. Podstawą motywacji będzie więc odkrycie, co motywuje każdego z nas i co jest na tyle istotne,

by podjęcie działania stało się drogą do osiągnięcia zadowolenia. Najczęstsze problemy z motywacją Z pewnością każdy z nas doświadczył problemów z motywacją. Czasami wynika to z naszego ludzkiego lenistwa, a czasami zwyczajnie boimy się podjąć jakieś nowe wyzwanie. Wiele osób ma problemy ze zmotywowaniem się ze strachu, że im się nie uda lub po prostu nie wiedzą jak się za to zabrać.

## 10 skutecznych technik, które pobudzą w Tobie motywację

### 1. Wyznaczaj sobie cele.

Wyznaczanie celów nastawia Twój umysł na ich osiągnięcie. Zanim zaczniesz coś robić, dokładnie zastanów się nad tym, co chcesz osiągnąć. O wiele łatwiej pobudzić motywację, gdy wiesz, jaki ma być efekt Twojego działania. Wyznaczaj sobie cele ambitne, lecz możliwe do spełnienia. Jeśli Twoje cele wydają Ci się za duże – nie zmieniaj ich, po prostu podziel je na mniejsze, zastanów się nad poszczególnymi elementami większego celu.

### 2. Wizualizuj osiągnięty cel.

Znajdź pięć minut na wizualizację efektu swojej pracy. Jakikolwiek zadanie masz zaplanowane, pomyśl, jak to będzie, gdy już to zrobisz. Jak będziesz wyglądać? Jak się będziesz czuć? Niech to będą pozytywne obrazy. Zobacz efekt Twojej pracy w jak najlepszym świetle, poczuj ogrom wiedzy, którą zdobyłeś. Pomyśl, co teraz, gdy już masz to z głowy, będziesz robić. Poczuć całym sobą przyjemność płynącą z dobrze wykonanego zadania. Ciesz się z tego, co sobie wizualizujesz.

### 3. Wypisz korzyści.

Weź pustą kartkę i długopis, i zacznij wypisywać wszystkie korzyści, jakie przychodzą Ci do głowy w związku z wykonaniem danego zadania. Więcej wolnego czasu, radość kogoś bliskiego, otrzymanie wynagrodzenia, możliwość spotkania z przyjaciółmi, nauczenie się czegoś nowego.

### 4. Planuj.

Dokładnie zaplanuj to, co masz do zrobienia. Świadomość tego, jak ma wyglądać efekt, nie zawsze wystarczy. Planowanie pozwala na ujrzenie również całego procesu, nie tylko efektu. Każde skomplikowane zadanie jest złożone z najprostszych elementów.

### 5. Wykorzystaj metodę pięciu minut.

Gdy masz do zrobienia coś, na co nie masz ochoty, zdecyduj się na robienie tego tylko przez pięć minut. Powiedz sobie 'pięć minut, ani chwili dłużej'. Taka perspektywa znacznie ułatwi Ci zabranie się do tego zadania, a co więcej – często okaże się, że gdy już będziesz robić coś przez te pięć minut, nie skończysz po tych pięciu minutach, ale będziesz robić to znacznie dłużej, niż zaplanowałeś. Dlaczego się tak dzieje? Ponieważ w tym czasie postawisz najtrudniejszy, bo pierwszy krok, a dzięki temu motywacja może nie stanowić dla Ciebie dłuższego problemu.

### 6. Połącz cel z najwyższą wartością.

Zastanów się, co stanowi dla Ciebie najważniejszą rzecz w życiu? Zdrowie, rodzina, miłość, wykształcenie, dobra zabawa? Co przedkładaś nad wszystkie inne wartości? Dla którego z tych obszarów jesteś w stanie naprawdę się poświęcić? Gdy już ustalisz (może być więcej niż jedna) najważniejszą wartość, połącz ją z zadaniem, które masz do wykonania.

### 7. Bądź pozytywnie nastawiony.

Zwracaj uwagę na swoje myśli. Obserwuj je cały czas, zwłaszcza gdy myślisz o czekającym Cię zadaniu. Gdy okaże się, że są one negatywne, zamień je na pozytywne. Skończ z wszelkimi "nie uda mi się", "to jest trudne", "nie dam rady". Gdy to sobie mówisz, masz rację. Nastawiasz swój umysł na porażkę, a w efekcie Twoja wydajność znacznie spada i rzeczywiście nic Ci się nie udaje.

### 8. Zobacz siebie zmotywowanego.

To technika, która pobudza motywację na poziomie emocjonalnym. Polegana wizualizowaniu siebie na ekranie kinowym. Pomyśl, że siedzisz sam w kinie naprzeciwko wielkiego ekranu, a tam widzisz film,

Tekst:

Nina Spyрка - pedagog  
szkolny  
zdjęcie.  
Oliwia Kulka - klasa 1Fb

Uwierz w siebie  
tak mocno, że światu  
nie pozostanie nic  
innego, jak uwierzyć  
w Ciebie.



na którym ty sam wykonujesz zadanie, do którego chcesz się zmotywować.

### 9. Słuchaj motywującej muzyki.

Zdarzyło Ci się kiedyś coś takiego, że słuchałeś jakiejś piosenki, a ona wywołała w Tobie określony stan emocjonalny? Jest to zjawisko warunkowania emocjonalnego, zwanego inaczej kotwicą. Są bodźce, które wywołują u nas określone stany emocjonalne. Jak to możesz wykorzystać? Dzięki wszystkim sposobom, które właśnie przeczytałeś, możesz wywołać silne uczucie motywacji. W momencie, gdy osiągniesz już ten stan, i wystarczająco mocno go zintensyfikujesz, włącz jakąś piosenkę – najlepiej wesołą i energiczną. Wybierz taką, której wcześniej nie słuchałeś. I podczas gdy ona będzie sobie lecieć, Ty upajaj się swoim silnym stanem motywacji. Twój mózg połączy ten stan z bodźcem zewnętrznym, którym jest piosenka, i gdy następnym razem jej będziesz słuchać, stan motywacji znów się pojawi.

### 10. Nagradzaj się.

Stara, dobra metoda, którą wszyscy lubią. Pomyśl, jak możesz się nagrodzić za osiągnięcie celu. Co zrobisz, gdy uda Ci się wykonać zadanie dobrze? Zjesz coś słodkiego? Pójdziesz do kina? Pozwolisz sobie na godzinę relaksu? Wybór należy do Ciebie, a warto się nad tym zastanowić, bo przedstawia to Twoje myślenie z trudu zadania na przyjemność nagrody. Spróbuj wszystkiego i zobacz, co działa dla Ciebie najlepiej. Być może któryś z tych sposobów tak Ci się spodoba, że będziesz go praktykować już zawsze przed wykonywaniem przeróżnych zadań. Jeśli już teraz zabierzesz się za praktykowanie wszystkiego co tu przeczytałeś, motywacja będzie Ci towarzyszyć zawsze, gdy tego potrzebujesz.

## Zdrowych, spokojnych Świąt Bożego Narodzenia i wielkiej motywacji wewnętrznej w nowym 2023 roku

życzy  
Redakcja "Spółdzielni"

## DEMOTYWUJĄCA MOTYWACJA

Nie będzie to kolejny tekst o tym, jak motywować samego siebie, jak z determinacją dążyć do celu, bo takich materiałów znajdziecie bardzo dużo w internecie. Pomówmy o czymś przeciwnym, o tym jak ciągle słuchanie o motywacji może nas demotywować. Jak w ciężkim momencie w naszym życiu, słyszymy o tym, że mamy ciągle walczyć, pokonywać kolejne przeszkody, może to działać całkiem odwrotnie, gdyż zmęczona psychika nie da nam urodzajnego kwiatu. Czasem zamiast na siłę przeć do przodu, dajmy sobie spokój, odpocznijmy, by następnego dnia wstać i walczyć z podwójną mocą. Nieważne jest to, co pomyślą inni, nieważne jest to, co będą mówić za twoimi plecami, ważne jest to jak TY się czujesz, czego ty tak naprawdę chcesz. Inni mogą mówić co chcą, a na sam koniec i tak zostajesz sam ze sobą, dlatego zastanów się kto żyje twoim życiem. Już masz odpowiedź, czym słowem powinieneś się kierować. Owszem, czasem potrzebujemy motywatora, aby się nie poddać na starcie, aby nie odpuścić, gdy napotkamy pierwszy problem. Bo motywacja nie jest zła, często nawet bardzo potrzebna w naszym życiu. To jest rzecz, która jest wręcz bardzo pomocna samemu na początku, bo jak wszyscy wiemy, początki są najtrudniejsze. Jednak trzeba również pamiętać, że jesteśmy też tylko ludźmi. Jesteś człowiekiem, który nie jest robotem i ma swoje uczucia, emocje, zmartwienia, czy odczuwamęczenie. Mamy prawo do gorszych chwil. Zawsze, gdy nie miałam siły psychicznie coś zrobić, dobijała mnie jeszcze bardziej myśl, że jestem do niczego, bo nie potrafię tego zrobić. Działo się tak, ponieważ za mało się mówi o tym, że takie chwile są OK, ŻE SĄ LUDZKIE! Możesz osiągnąć wielki sukces,

tekst: Paulina Kobiela  
klasa 4 EKG

nawet jak tego jednego wieczoru odpuścisz i postawisz na regenerację. Spokojnie, odhaczysz te marzenia ze swojej listy, nawet gdy powiesz sobie dzisiaj: "moment, potrzebuje oddechu", "potrzebuje odpoczynku". Więc, gdy następnym razem poczujesz się okropnie, bo nie masz siły czegoś zrobić, pomyśl sobie, że nie jesteś sam/a, jestem też ja i wiele innych osób, które zmagają się z tym samym problemem. Jednak nie odpuszczaj całkowicie, następnego dnia wstań i dalej ćwicz, walczyć o lepsze dzisiaj dla Ciebie. Bo w tym wszystkim trzeba znaleźć złoty środek, aby pracować w zgodzie ze sobą. Poznaj siebie, poznaj swoje granice, a będziesz szczęśliwą osobą.

Zdradzę wam teraz pewną tajemnicę tajemną, choć jestem przekonana, że niektórzy z was mogą ją już znać. Nawet nieświadomie. A brzmi ona następująco: nikt lepiej nie zmotywuje nas do pracy, jak my sami. Banał, co nie? A mimo to, większość ludzi na świecie to, prosto mówiąc, olewa. Żyjemy w czasach, w których oczekujemy, że ktoś zrobi coś za nas. Najlepiej w ogóle byłoby, gdyby ludzie nosili nas na rękach. To już byłaby bomba, absolutna bajka, życie jak w Madrycie. I to samo dotyczy motywacji. Wręcz żądamy, by ktoś (lub coś, bo coś też jest dobre) nas zmotywował. Choćby miałyby to być mama, która z rana budzi nas za pomocą krzyku: Holender jasny, wylaż już z tego wyra! Trzeba było wcześniej się wczoraj położyć, a nie, teraz będziesz w łóżku gnić. Wstawaj do szkoły! Jak się spóźnisz na autobus, to nie wiem co zrobisz, bo ja na pewno cię nie zawiozę. (Do wszystkich mam: Kochamy was i dziękujemy, że tak nas opieprzacie. Bez was prawdopodobnie bylibyśmy nikim)

## JA = NAJLEPSZA MOTYWACJA (EVER)

Jesteśmy przeświadczeni, że potrzebujemy jakiegoś głosu nad sobą, który pokaże nam, co mamy robić. Druga życiowa tajemnica tajemna brzmi: rzeczy dyktowane przez drugą osobę, a zrobione przez nas, nie przynoszą nam satysfakcji. Mam rację, prawda? Zastanówcie się, ile razy zrobiliście

coś, co ktoś wam "kazał" zrobić? A ile razy chcieliście coś zrobić? Co brzmi atrakcyjniej: pseudo-motywacja innych, co układa wam całą życiową ścieżkę czy wasza własna chęć do czegoś? No właśnie. I takim sposobem przechodzimy do trzeciej tajemnicy tajemnej: każda motywacja podszyta się chęcią.

Bo jeśli chcemy coś zrobić, musimy chcieć. W końcu bez akcji nie ma reakcji. Nie będziemy odkładać co miesiąc po dziesięć złotych do świnki skarbonki, by kupić gitarę elektryczną, jeśli nie będziemy jej chcieli. Nie będziemy codziennie harować i ćwiczyć, nie wiem, na przykład bieganie, jeśli nie chcielibyśmy być mistrzami w biegu na 100 metrów. Rozumiecie to proste równanie? Coś wpada nam do głowy, jakiś pomysł czy idea, zaczynamy tego pragnąć. A jeśli nie zaczniemy działać to nici z tego.

A co sprawia, że zaczynamy działać? No właśnie ta rzecz, którą chcemy mieć. Czwarta tajemnica tajemna mówi zaś, że zazdrość nie jest aż taka zła, a nawet może pomóc nam w osiągnięciu niektórych celów. Tu przytoczę wam pewną historię. Była sobie dziewczynka, miała może 9-10 lat. Dostała rolki, ale bała się spróbować na nich jeździć. Pewnego dnia poszła na boisko szkolne razem z sąsiadką. A sąsiadką potrafiła naprawdę dobrze jeździć. Dziewczynka widząc to, poczuła wielką, niewyobrażalną zazdrość, bo dlaczego niby jej sąsiadka może tak jeździć a ona nie? Zazdrość przyćmiła strach i dziewczynka nauczyła się jeździć na rolkach. Piąta tajemnica tajemna: w parze z motywacją idzie ciężka praca, zawziętość i...uśmiech :) Żeby coś osiągnąć musimy "spiąć tyłek" i po prostu wziąć się do roboty. Przy tym warto być sumiennym, kon-

sekwentnym i...uśmiechniętym. Bo ktoś kiedyś powiedział mi, że z uśmiechem na ustach jakoś lepiej idzie się przez życie :).

I na koniec tajemnica tajemna numer sześć: ja = najlepsza motywacja ever. Nikt nie zna nas tak dobrze jak my sami. I warto siebie tak dobrze znać, co powie wam nie jeden terapeuta czy youtube'owy coach. Stawiając sobie własne cele i dążenie do nich, może okazać się najwspanialszą życiową podróżą.

"Jesteś wyjątkowy"  
foto: Aleksy Wróbel  
uczeń kl. 2F

tekst: Oliwia Liszka  
uczennica kl. 4 REP

# KONKURS REGIONALNY

## „BIESIADA Z MISTRZAMI POLSKIEGO ROMANTYZMU”

### Drogi pamiętniku...

I siedzę znów sama,  
pośród pustych czterech ścian.  
Nad mą głową- niczym aureola  
jedna, licha żarówka się miga.  
Noc ciemna straszy po kątach.  
Deszcz mocno bębni w okna,  
a zimny wiatr z północy-  
niczym głos Twój dolatuje do mnie.  
Widzę, słyszę i czuję.  
Wtem nagle jasna błyskawica  
przecina skroń ciemnego nieba.  
Zamykam oczy.  
Upadam na ziemię,  
a obraz Twój- jak żywy  
staje przede mną na pierwsze skinienie.  
I powracają wspomnienia  
pierwszych wspólnych nocy,  
ostatnich pocałunków letnich,  
pierwszych dotyków niepewnych,  
wielu słonych łez wylanych.  
I mimo to, że w głębi serca-  
dalej nieprzyjemny czuję ucisk,  
to raduję się,  
bo dałeś mi cenną lekcję,  
na wspomnienie której  
przyjemne ciepło rozlewa się po mym ciele.

### Prawdziwość

Jeziro kilkuzgłoskowe  
niczym imię Twoje.  
Bierze mnie w ramiona,  
tuli, chroni, kocha.  
Z dnia ciepły blask słońca oddaje.  
W nocy zaś prawdziwym się staję.  
Ściąga maskę niedorzeczności  
i ludzkiej parszywości.  
Tak małe i liche, zarazem zaś  
potwornie straszliwe,  
ale jakże piękne, no bo  
prawdziwe



**Wiersze:** Olga Warchol - kl. 3 LO - nagroda w kategorii literackiej w konkursie „Biesiada z mistrzami polskiego romantyzmu”

**Grafiki:** Aleksandra Mamcarz - kl. 4 REg - nagroda w kategorii plastycznej w konkursie „Biesiada z mistrzami polskiego romantyzmu”  
druga strona

**Fragment dramatu i wiersz:** Oliwia Liszka - kl. 4 REp - wyróżnienie w kategorii literackiej w konkursie „Biesiada z mistrzami polskiego romantyzmu”

**Grafiki:** Aleksandra Liszka - kl. 4 REg - nagroda w kategorii plastycznej w konkursie „Biesiada z mistrzami polskiego romantyzmu”



### Pani

inspiracja: „Lilije” A. Mickiewicza

I pada trup zakrwawiony do świeżej mogiły,  
a zanim mrok i ciemność wokoło się rodzi.  
Wietrzyk wieje, gdzieś wrona kracze,  
I ja, zmęczona, również padam - na kolana.  
Ospale garściami zakopuję martwe ciało pana,  
wzdychając, stękając, jękając.  
A potem wstaję, otrzepuję sukienkę i przez  
strumyk idę, do starca po radę.  
A że starzec dobry, rady mi udziela.  
I tak teraz mogiła obleczona lilijami,  
Młodych kusi pana braci.  
A ja tylko czekam na ich wianki,  
Bo nazywam się pani.

### Śmierć nocy letniej

Dramat w trzech aktach o tym jak  
miłość i śmierć się przeplatają aż nazbyt mocno.

„Gdy miłość każe iść, któż pozostanie?”  
William Shakespeare, Sen nocy letniej

OSOBY DRAMATU:

Zosia  
Matka Zosi

Wacław - brat Sławka, zakochany w Zosi  
Młode dziewczyny  
OSOBY FANTASTYCZNE:  
Zmora - Sławko  
Sławko - duch chłopaka, luby Zosi  
Anioł Śmierci  
Rusałki  
Księżyc  
Drzewa  
Kwiaty  
Róże  
Dawno temu, gdzieś w środkowej części kraju,  
przy rzece Wiśle.  
AKT PIERWSZY  
SCENA I

Dwóch młodych mężczyzn dorzuca drewna do ogniska,  
pilnując by to nie zgasło. Wokół śpiewy, tance i zabawa.  
Ludzie bawią się. Śmieją się. Radują się.  
Niedaleko pięćciosobowa gromada gra na bębnach,  
lirze i lutni.

RUSAŁKI:

szepecząc cicho, tańcząc powabnie między ludźmi,  
którzy zajęci sobą zbyt bardzo, nie zauważają ich  
Oj Kupała, oj Kupała...

Już nie jedno żeś widziała  
Boże, ty miły Boże, szykuj miejsca ino  
tam gdzieś u siebie, bo ci zara  
kogoś damy.

Dziewki od samego rana się stroiły,  
i choć ciała im się postarzały,  
bo wiosna za wiosną, leci i leci,

szybko, z a s z y b k o - to się bawiły,  
sukienczką i wianeczkiem...  
Chłopców by poużywały.

Chętnie, b a r d z o chętnie.  
I plan tak więc se sprytnie ułożyły,  
jak w każdą Noc Kupały...  
Bo to jest Noc Kupały i jak w każdą Kupałę  
różne się dziwy działy,

Księżyc znów w pełni, świadek tego co nadejdzie,  
jedyny oprócz nas.

Bo to jest Noc Kupały,  
szalone rytuały,  
różne czary i dziwy,

Dziś stare bóstwa znów zjawiają się.  
Księżyc w pełni, wszystko dziś może  
wydarzyć się.

Baby stare tańczyły, tańczyły,  
chłopców młodych mamiliły.

M a m i ł y.

Baby młode tańczyły, tańczyły,  
chłopców z chęcią mamiliły...

Każda z nich nadzieję miała,  
że być może Lubczyk jaki szczęściem  
ich obdarzy.

(...dalszą część utworu przeczytajcie na stronie internetowej szkoły)



# MOTYWACJA

# W WITOSIE!

Motywacja - siła napędowa, pomaga nam osiągać nasze cele i realizować marzenia. Bez tej siły niemożliwie trudno jest nam rozpocząć jakąkolwiek czynność, nie mówiąc już o zrealizowaniu jej do końca. W tymże artykule przyjrzelśmy się bliżej pojęciu "motywacji" jej źródłu i rozwijaniu w nas samych. Motywacja dzieli się na zewnętrzną i wewnętrzną. Ta pierwsza pochodzi ze środowiska i jest wyzwalana przez bodźce zewnętrzne, takie jak system kar i nagród. Biorąc te przykłady pod uwagę możemy uwzględnić system premii za dobrą pracę i kar za złe zachowanie. Takie motywowanie się odznacza się skutecznością na krótką metę, niemniej jednak długotrwałe stosowanie tej metody może nie przynieść pożądanego skutku, wręcz przeciwnie, doprowadzić do depresji, wycofania się. Dlatego ważne, aby skupić się na rozwijaniu motywacji wewnętrznej. W dalszej części artykułu skupimy się na drugim rodzaju motywacji - wewnętrznej. Pochodzi ona od nas samych, naszego wnętrza, naszych własnych pragnień i potrzeb. Napędza nas do działania, pozwala i pomaga nam działać niezależnie od tego czy otrzymamy nagrodę, czy też nie. Taki rodzaj motywowania jest silniejszy i trwalszy od tego wymienionej wcześniej, ponieważ wynika z przyczyn leżących u podstaw naszych celów. Dzięki niej potrafimy zmobilizować się do realizacji działań, na które dotychczas nie mieliśmy ochoty lub rezygnowaliśmy ze względu na przeszkody. Dlatego niesłychanie ważne jest rozwijanie w nas także wewnętrznej siły. Zakończmy nasz artykuł stwierdzeniem "motywacja jest niezbędna do odniesienia sukcesu w różnych dziedzinach naszego życia". Można dojść do konkluzji, iż bez siły napędowej nie ma wykonanej pracy, działania, osiągnięcia postawionego sobie celu. Rozwijajmy w nas samych motywację wewnętrzną, aby realizować swe cele.

tekst:

Sebastian Lelek - klasa 4OFp

zdjęcie:

Patrycja Ceremuga

- klasa 4FTg

Wyniki ankiety przeprowadzonej wśród uczniów na temat motywacji: W naszej szkole, głównym motywatorem do wczesnego wstawania wśród uczniów okazał się budzik (35%). Zaraz za nim znalazły się nasze mamy (26%). Na ostatnim miejscu podium znalazła się chęć spotkania przyjaciół i znajomych. Innym powodem do uporania się z „porannym leniem” jest chęć skończenia szkoły (11%) natomiast około 8 % uczniów przyznało że nie posiadają żadnego źródła motywacji.

A oto przykładowe odpowiedzi na nasze pytania:

Co robisz jak nie masz motywacji?  
„szukam jej, wstaję i szukam”

„myślę o tym, że pójde na siłownię i odpoczne od problemów”  
Co jest twoim celem w życiu?

„moim celem jest skończenie tej szkoły i studia”.

Co cię motywuje do wstania rano?  
„śniadanie”, „kochany budzik”, „mamusia”.

## STOPKA REDAKCYJNA

Spółdzielnia Witosa przy Zespole Szkół im. W. Witosa w Suchej Beskidzkiej, wydanie 000004/2022

Redaktor wydania:

Ewa Byrska-Kastelik.

Autorzy tekstów:

Nina Spyrka -pedagog, Paulina Kobiela, Oliwia Liszka, Sebastian Lelek, Olga Warchoł.

Autorzy zdjęć i grafik:

Patrycja Ceremuga, Oliwia Kulka, Aleksandra Liszka, Aleksandra Mamcarz, Aleksy Wróbel, Wiktoria Zabawa .