

**Date: 22 janvier 2021**

**Janka Tavdidishvili**

### **Pas de motivation pour l'école**

#### Introduction :

Chaque étudiant a eu l'expérience suivante au cours de l'apprentissage à distance : vous vous réveillez, allumez votre ordinateur et voyez des milliers de tâches à effectuer ce jour-là. Au lieu de faire la tâche immédiatement, vous êtes sur votre téléphone portable toute la journée et ne faites les travaux que quelques heures avant minuit. Et où cela mène ? vous vous sentez mal et improductif.

#### À quoi peut ressembler une vie quotidienne productive :

Je pense que c'est très important lorsque on établit un plan pour le lendemain ou toute la semaine. Ce plan doit inclure les choses qu'on doit absolument faire, mais aussi les choses que on veut faire pour soi-même, comme par exemple une manucure, faire du shopping (online) ou essayer une nouvelle recette.

Bien sûr, il peut encore être difficile de respecter le plan mais ce qui m'aide personnellement est quand je fais les devoirs en premier pour ne pas avoir mauvaise conscience plus tard.

#### Les pauses sont importantes :

Il est très important de faire plusieurs pauses pendant la journée. Travailler de longues heures d'affilée n'est pas sain pour notre corps. Les trois repas par jour ne doivent pas non plus être oubliés. Si vous réalisez en étudiant que vous avez faim, vous ne devriez pas attendre et manger quelque chose. Vous pouvez également vous concentrer mieux après un repas sain.

#### Mieux en couple que seul :

On est généralement plus motivé quand un ami apprend avec soi pour qu'on puisse s'entraider, discuter de sujets et échanger des opinions.

De cette façon, l'apprentissage est amusant et les tâches sont accomplies plus rapidement.

En conclusion, ce rapport veut vous montrer que vous n'êtes pas seul parce-que chaque étudiant a des problèmes de motivation. Ces problèmes sont en fait faciles à résoudre comme décrit ci-dessus.