

Trudne słowa:

- przeglądać – patrzeć, ale nie analizować, scrollować
- przesyłać – wysłać coś, co my dostaliśmy od kogoś innego
- odpisać – odpowiedzieć na wiadomość albo maila
- społeczność – grupa ludzi, których coś łączy np. hobby
- rozpraszacz – coś, co nie pozwala nam się skoncentrować
- powiadomienie – informacja, że dostaliśmy maila albo wiadomość
- sen – 1. spanie 2. dziwna historia, którą opowiada nam nasz mózg, kiedy śpimy
- świt – wschód słońca
- pobudka - wstawanie
- poranek - rano

Przedyskutuj przed czytaniem:

- Jak długo śpisz, o której kładziesz się spać i o której wstajesz?
- Jak wygląda Twoja poranna rutyna?
- Jakie znasz sposoby na wejście w tryb pracy głębokiej i unikanie rozpraszaczy?
- W jakiej porze dnia jesteś najbardziej produktywny/a i kreatywny/a?
- Czy myślisz, że mógłbyś/ mogłabyś spać mniej? Jeśli tak, co robił/a/byś z dodatkowym czasem?

1. Wstaw słowa z listy do tekstu

poranka, wczesna, rano, świtem, snu, poranną, zasnąć, pobudką, wyśpią się, obudzeniu się, kładą się, porze



W Internecie pełno jest memów o prokrastynacji. Oglądamy Netflixa w nocy, mimo że mamy ważny egzamin. Przeglądamy zdjęcia znajomych na Instagramie, chociaż powinniśmy skończyć projekt przed wyjściem z pracy. Przesyłamy znajomym śmieszne filmy z psami zamiast odpisania na maila od klienta. Skoncentrowanie się na zadaniach wydaje się bardzo trudne, ale podobno jest na to metoda.

Członkowie Klubu 5 rano deklarują, że znaleźli sposób na problemy z produktywnością. Czym jest Klub 5 rano? To nieformalna społeczność ludzi na całym świecie, którzy wstają codziennie o 5 rano i praktykują rutynę. Wierzą, że wstawanie przed pomaga w koncentracji, bo o tej nie ma żadnych rozpraszaczy. Nie dostaniemy powiadomienia na telefonie o mailu, nie zadzwoni do nas koleżanka, dzieci nie będą się kłócić, a mąż nie będzie pytał o to, gdzie są jego klucze. Kilka godzin rano to najspokojniejszy czas w ciągu dnia, podczas którego możemy pracować głęboko, a tego właśnie nam brakuje. Dla wielu z nas tak pobudka wydaje się być fizycznie niemożliwa. Członkowie tego Klubu twierdzą jednak, że do małej ilości

..... można się przyzwyczać, a poza tym sen przed północą jest bardziej regenerujący niż sen po północy. Oni spać wcześniej i nie mają problemu z



Dla wielu z nich bardzo ważne jest nie tylko samo wstawanie, ale rutyna. Część z nich praktykuje „poranne strony”, czyli zapisywanie swoich luźnych myśli, snów, pomysłów zaraz po Inni przed pójściem spać tworzą listę zadań na rano i zaczynają dzień od przeczytania tej listy. Jeszcze inni medytują (co może być ryzykowne, bo można znowu), uprawiają jogę, robią sobie kawę, czytają kilka stron książek, a wszystko po to, żeby zachować rytm i zmaksymalizować produktywność. Do tego Klubu należy wielu znanych biznesmenów, którzy deklarują, że szkoda życia na sen. Polacy często powtarzają, że nie mają na sen czasu, a po śmierci. Czy to aby na pewno takie zdrowie?

2.Odpowiedz na pytania

1. Czym jest Klub 5 rano?

.....

2. Jakie są zalety wstawania tak wcześnie rano według członków Klubu?

.....
.....

3. Jakie są popularne poranne rytuały wymienione w tekście?

.....
.....

3.Wstaw do zdań czasowniki z listy

odyspać, zaspać, wyspać się, zdrzemnąć (się), przysnąć, pospać, dosypiać, przespać, uśpić

1. Jest dopiero 6 rano, a jest niedziela. Nie chcę jeszcze wstawać, chcę jeszcze sobie
2. Nie śpij już. Wstawaj. Chodźmy biegać! po śmierci.
3. Zwykle chodzę na spacer z psem o 5, ale potem wracam do łóżka i jeszcze tak do 7:30.
4. Myślałam, że dzieci przed 20, a potem będziemy mieli czas dla siebie, ale dzisiaj kompletnie nie chciały zasnąć.
5. O kurcze! na lekcję polskiego.
6. Na lotnisku byłem bardzo zmęczony, zasnąłem i odlot mojego samolotu.

7. Codziennie pracuję do późnych godzin, a w weekendy Wstaję dopiero po południu.
8. Ale wstyd! Podczas mojego koncertu dyplomowego ojciec na kilka minut i zaczął chrapać! Wszyscy to widzieli!
9. Jestem tak strasznie zmęczona. Jeśli się zaraz nie przynajmniej na 15 minut to umrę.

Odpowiedzi

1.rano, poranną, świtem, porze, wczesna, sny, kładą się, pobudką, obudzeniu się, zasnąć, poranka, wyśpią się

2. 1.grupą ludzi, którzy wstają wcześniej rano 2.cisza i spokój, kiedy mogą być produktywni i nikt im nie przeszkadza 3. medytacja, joga, pisanie „porannych stron”, czytanie, picie kawy

3. 1.pospać, 2.wyśpisz się, 3.dosypiam, 4. uśpię, 5. zasnę/em, 6. przasnę, 7.odsypiam, 8.przysnął, 9. zdrzemnę