



Prokrastynacja (zestawienie bibliograficzne w wyborze ze zbiorów Biblioteki Pedagogicznej CEN w Suwałkach)

Wydawnictwa zwarte:

1. Nawyk nieodwlekania : proste sposoby pokonania prokrastynacji / S. J. Scott ; przekład: Piotr Cieślak. - Gliwice : Sensus, cop. 2023.
Sygn.: 62497-wyp.
2. Perfekcjonizm : jak uwolnić się od samokrytyki, zbudować stabilne poczucie własnej wartości i odnaleźć wewnętrzną równowagę / Sharon Martin ; przekład: Agata Błaż. - Wydanie pierwsze w języku polskim. - Sopot : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2023.
Sygn.: 62835-wyp.
3. Wystarczy drobna zmiana : proste sposoby na lepsze i zdrowsze życie / Michael Mosley ; przekład: Monika Skowron. - Wydanie I. - Łódź : Feeria - JK Wydawnictwo, 2025.
Sygn.: 63434-wyp.

Artykuły z czasopism:

4. Dobre nawyki jako podstawa wychowania w cnotach / Magdalena Trepieńska // *Wychowawca*. - 2022, nr 4, s. 11-13
5. Jak skutecznie rozwinąć nawyk, wykorzystując neuroplastyczność mózgu? / Adam Zemełka // *Charaktery*. - 2024, nr 3/4, s. 14-19
6. Jak wytrwale walczyć o wytrwałość / Anna Murawska // *Wychowawca*. - 2025, nr 4, s. 8-10
7. Kto dobre zwyczaje pielęgnuje, doskonałym zdrowiem się cechuje! / Marzena Żurek // *Życie Szkoły*. - 2022, nr 7, s. 41-43
8. Mój język, język wewnętrzny mojego dziecka : jak rodzice kształtują nawyki u dzieci i nastolatków? / Magdalena Lange-Rachwał // *Charaktery*. - 2021, nr 3, s. 66-67

9. W pułapce prokrastynacji : lekcja 6 : rok akademicki 2022/2023 / Tomasz Garstka // *Dyrektor Szkoły*. - 2023, nr 3, s. 17-21
10. Tajemica nawyku / Emilia Żuber // *Sygnał*. - 2020, nr 1, s. 53-55

Netografia:

11. Zjawisko odwlekania działań - prokrastynacji. Istota zagadnienia, przyczyny i konsekwencje / Piotr Modzelewski [online]. [dostęp 04.12.2025]. Dostępny w Internecie:
https://www.ptde.org/pluginfile.php/1378/mod_page/content/13/PTDE_2018_341_.pdf
12. Prokrastynacja jako problem dydaktyczny i behawioralny : wyzwanie w pracy pedagoga i psychologa / Piotr Modzelewski, Małgorzata Osowiecka [online]. [dostęp 04.12.2025]. Dostępny w Internecie:
https://bazhum.muzhp.pl/media/texts/czasopismo-pedagogicznethe-journal-of-pedagogy/2016-numer-23/czasopismo_pedagogiczne_the_journal_of_pedagogy-r2016-t-n23-s39-52.pdf

Suwałki, 05.12. 2025 r.

Opracowanie:
Grażyna Bogdanowicz
Biblioteka Pedagogiczna
Centrum Edukacji Nauczycieli w Suwałkach