

Поради психолога . Як дистанційне навчання зробити продуктивним і комфортним.



Розділяйте робочий простір.

Зонування квартири на зони: зона відпочинку, зона навчання. Важливо розділити робочий простір від домашнього. Якщо є можливість-працюйте деінде, але не там, де спите чи харчуєтеся.



Плануйте свій день. Намагайтеся працювати над завданнями згідно розкладу занять, обов'язково враховуйте терміни виконання завдань. Спробуйте зрозуміти, в який час дня Вам працюється найлегше.



Робіть регулярні перерви в роботі.

Залишайте своє робоче місце на 20 хвилин і займіться своєю улюбленою справою.



Намагайтеся не спілкуватися в соцмережах під час роботи над завданнями.

Якщо у Вас є така можливість - спробуйте користуватися ноутбуком чи ПК, а телефон відкладіть на кілька метрів.



Слідкуйте за вхідними дзвінками та повідомленнями в чаті. Відповідайте на пропущені дзвінки – цим Ви засвідчуєте повагу на власну вихованість.



Підтримуйте чистоту вдома – вологе прибирання і провітрювання кімнати обов'язкове. Свіже та чисте повітря сприяє кращій розумовій активності.



Спілкуйтеся з одногрупниками, колегами по відеозв'язку щоб відчувати себе ближчими один до одного.



Слідкуйте за своїм здоров'ям – виконуйте фізичні вправи, зробіть 10 присідань. Будь-які фізичні вправи сприяють виробленню дофаміну, а цей гормон відповідає за концентрацію уваги, відчуття себе успішним. Вживайте корисну їжу, по можливості, спіть не менше 8 год. Це підвищує нашу дієздатність і підвищує імунітет.



Дотримуйтеся основних правил в умовах карантину!