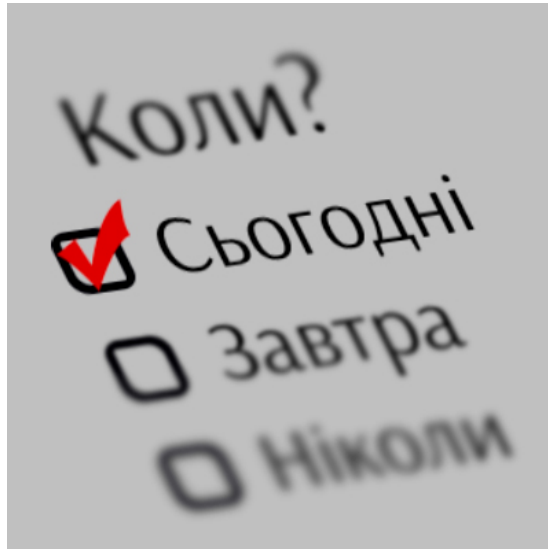


Як зосередитися на головному?

Рекомендації під час дистанційного навчання



Навчання вдома або дистанційно з будь-якого іншого місця може бути дуже ефективним, головне – самоорганізація. Прості поради допоможуть впоратися з великим обсягом роботи і навіть навчитися отримувати задоволення від занять.

1. Перед початком заняття захистіться від усього, що вас відволікатиме.Передусім – мобільний телефон, навіть якщо він на вібродзвінку, навіть якщо ви плануєте тільки відповідати на повідомлення. Телефон треба прибрати чимдалі й діставати тільки під час перерв. Також слід створити навколо себе зону тиші й спокою. Будь-яка незапланована перерва на спілкування зіб'є вас з думки й порушить той порядок запам'ятовування, який ви так довго вибудовували.

2. Фізіологічні потреби теж не мають відволікати. Під час заняття вам, звичайно, захочеться пити – адже інтенсивна розумова діяльність викликає спрагу. Заздалегідь потурбуйтеся про запас свого улюбленого напою або ще краще – води. Уникайте енергетичних напоїв, якщо ваша мета – саме заняття. Перекус теж має бути приготований заздалегідь: проста і поживна їжа, наприклад, фрукти чи овочі. Уникайте їсти тільки солодке, залиште шоколадному батончику роль десерту – тоді й настрій підвищиться, і з травленням все буде гаразд. Зручний одяг, що не стримує рухів, комфортна температура в кімнаті – усе це теж дуже важливо.

3. Оберіть відповідний час. Кожен знає, сова він чи жайворонок, тож для дистанційного навчання онлайн можна самому вибрати оптимальну

годину для заняття: або рано-вранці, або пізно ввечері. Краще сконцентруватися й ефективно позайматися годину, ніж кілька годин боротися з втомою і вдавати активну діяльність.

4. Під час занять, якщо вони тривають понад годину, робіть заплановані перерви: після кожних 45 хвилин перемикайтеся на щось інше. Краще за все походити, порухатися, можна зарядитися позитивними емоціями від спілкування з друзями (ось тут і виручить телефон), подивитися коротке відео, перекусити. Довше, ніж на 20 хвилин, відволікатися не варто – адже так можна і забути про головну мету.

5. До речі, про мету. Дайте відповідь собі на ті запитання, які вас турбують і відволікають від занять. Ось вони, стукаються у ваш мозок: *“Як я складу іспит? Скільки я зможу заробляти? Як стати краще за всіх?”*. На ці запитання необхідно відповісти, інакше мозок буде весь час до них повертатися. Можете навіть виписати їх на папір або обмежитися усними відповідями, головне – щоб вони були логічними, а не емоційними. Наприклад:

«Як я складу іспит?» – «Якщо вивчу ось цей матеріал і ось той, то здам добре, все від залежить від мене».

6. Позбавтеся будь-якого внутрішнього негативу, пов’язаного з навчанням. Відстежте свої думки з цього приводу. Наприклад, «Я ненавиджу математику» варто замінити на «Я розумію, що математику треба здати, і я з цим впораюся». Замість «Це надто складно для мене» варто казати «Так, це складно, але я молодець і я впораюся». Улюблене пояснення «Я не можу займатися, тому що...» – далі йде виправдання: гамірно, загубилася улюблена ручка, немає підручників, закінчилася кава. Замість цього варто говорити собі й іншим: **«Так, я хотів би, щоб у мене були інші умови для занять, але поки це не так, я займатимуся в будь-якій ситуації».**

7 порад, як зосередитись на виконанні завдань:	
1.	Відгородити себе від усього, що може відволікати
2.	Завчасно потурбуватися про фізіологічні потреби
3.	Займатися у свій улюблений час – вранці або ввечері
4.	Робити перерви по 15 хвилин між великими порціями матеріалу
5.	Звільнити свій розум від зайвих питань
6.	Перевести негатив у позитив
7.	Дозволити собі рухатись