

# Поради практичного психолога. Як зробити дистанційне навчання продуктивним та комфортним ?



## Розділяйте робочий простір

Зонування домівки на зони:

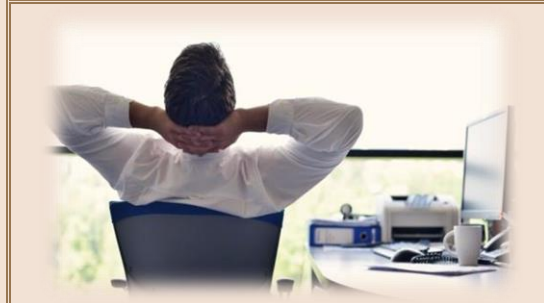
- Зона відпочинку
- Зона роботи
- Зона навчання

Важливо розділити робочий процес від домашнього. Якщо є можливість – працюйте деінде, але не там, де спите чи харчуєтесь.



## Плануйте свій день

Намагайтеся працювати над завданнями згідно розкладу занять, обов'язково враховуйте терміни їх виконання. Спробуйте зрозуміти, в який час дня Вам працювати найкраще.



## Робіть регулярні перерви в роботі

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



## Намагайтесь не спілкуватися в соціальних мережах під час роботи над завданнями

Якщо у вас є така можливість – спробуйте користуватись тільки ноутбуком та ПК, а телефон відкладіть на декілька метрів.



## Підтримуйте чистоту вдома

Вологе прибирання з провітрюванням кімнати – обов'язкове. Свіже та чисте повітря сприяє кращій розумовій активності.



## 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. Вживайте корисну їжу, по можливості намагайтесь спати не менше 8 годин в день. Це підвищить вашу дієздатність та імунітет.