Як дистанційне навчання зробити продуктивним і комфортним?

- **Розділяйте робочий простір від домашнього.** Якщо є можливість, виконуйте завдання не там де їсте і харчуєтесь.

- **Плануйте свій день.** Намагайтеся працювати над завданнями згідно з розкладом занять, обов'язково враховуйте терміни виконання завдань.

- **Спробуйте зрозуміти в який час дня вам працюється найлегше.** Можете, навіть, побудувати свій графік роботи над завданнями. Це цікаво та по-діловому.

- **Робіть регулярні перерви.** Кожен час робіть перерву 5-10 хвилин, кожні 3-4 години робіть перерву на 20-30 хвилин і займіться улюбленою справою.

- **Намагайтеся не спілкуватися у соцмережах під час роботи над завданнями**. Якщо у вас є така можливість – спробуйте користуватися лише ком'ютером, чи ноутбуком, а телефон відкладіть хоча б на кілька метрів від робочого місця.

- **Слідкуйте за повідомленнями в чаті, вхідними дзвінками.** Відповідайте на пропущені дзвінки – цим ви засвідчите повагу та власну вихованість.

- **Підтримуйте чистоту.** Підтримуйте чистоту вашого робочого місця – влаштовуйте регулярне вологе прибирання та провітрюйте кімнати. Свіже та чисте повітря сприяє кращій розумовій активності.

- **Слідкуйте за своїм здоров'ям.** Виконуйте фізичні вправи, вживайте корисну їжу, спіть не менше восьми годин на добу, лягайте спати не пізніше десятої години вечора. Це підвищить вашу дієздатність та позитивно вплине на ваш імунітет.