



## Организация дистанционного обучения во время карантина

Следуйте простым советам:

1. **Начинайте день с зарядки** (поможет проснуться, придаст сил, поднимет настроение на весь день).
2. **Организируйте рабочее место.** Позаботьтесь о комфорте и отсутствии посторонних звуков. Соблюдайте эргономичность (расположите «под рукой» необходимые для обучения предметы).
3. **Поставьте перед собой задачи.** Обязательно планируйте свои дела на день. Для этого можно завести ежедневник, записывать на листе, скачать приложение-планировщик на смартфон или на компьютер. Самые доступные бесплатные варианты – Google Task и Google Calendar. Перечень заданий поможет расставить приоритеты, освободит время.
4. **Отключите мессенджеры.** Исключите все отвлекающие факторы. Занимайтесь в тишине, повысьте свою эффективность за счет полной концентрации на обучении.
5. **Чередуйте учебу с перерывами.** Обычно в учебных заведениях пары длятся 2 академических часа. Можно последовать этому правилу при организации домашнего обучения. Оно позволит сэкономить время и продуктивно поработать над учебными задачами.
6. **Проветривайте помещение.** Чистый воздух взбодрит. Кислород улучшит кровообращение, работу мозга.
7. **Соблюдайте режим питания.** Питайтесь небольшими порциями. Принимайте пищу в определенное время. Составляйте меню из полезных продуктов. Выбирайте легкую пищу, исключите сладкие перекусы, замените фруктами, орехами, цукатами.
8. **Мотивируйте себя.** За выполнение заданий поощряйте себя, балуйте. Если хочется посмотреть фильм или залезть в Инстаграм, то прежде выполните задание из списка. Главное тратьте на перерывы не более того времени, что потратили на обучение.
9. **Проведите свободное время с пользой.** Многие мировые музеи открыли свои виртуальные двери посетителям. Насладитесь созерцанием «прекрасного».