



Розподіляйте свій час правильно. Із понеділка по п'ятницю продуктивно навчайтесь, виконуючи завдання викладачів. Суботу та неділю залиште для відпочинку та відновлення сил. Не потрібно жити тільки навчанням, адже так ви швидко виснажитесь і втратите бажання взагалі щось робити. І навпаки, якщо ви нічого не робите та відкладаєте роботу на потім, то це матиме досить негативні наслідки для вас.

Дотримуйтесь розпорядку дня. Прокидайтесь вранці, а не після обіду. Намагайтесь спати не менше, але й не більше 8 годин. Адже саме такий сон покращує настрій та зміцнює пам'ять. Кожного ранку застилайте свою постіль, щоб протягом дня не було спокуси туди пірнути. Перед початком занять обов'язково поснідайте - для нормальної роботи мозку потрібні поживні речовини. Не нехтуйте обідом та вечерею, харчування повинно бути збалансованим та корисним для вашого здоров'я. Не засиджуйтесь допізна - організму потрібен відпочинок.

Організуйте правильно своє робоче місце. Диван біля телевізора не підійде, тому що аж ніяк не надихатиме вас на роботу. Для продуктивного навчання вам потрібні: стіл, стілець, комп'ютер чи інший гаджет, який допомагає вчитися. Конспекти, книги, методички також стануть у нагоді. Подбайте, щоб у вас було гарне освітлення. Періодично провітрюйте кімнату.

Розплануйте свою роботу. Надрукуйте або напишіть від руки розклад занять або план дій - так вам буде легше зорієнтуватися, коли та якими справами займатися. Починайте зі складніших завдань, потім переходьте до легших. Виконали завдання – поставте плюстик чи галочку - так ви будете слідкувати за обсягом виконаної роботи.

Правильно налаштуйтеся на виконання завдань. Якщо потрібно виконати важке завдання - приберіть із поля зору все, що вас може відволікати (вимкніть звук на телефоні, виведіть кота з кімнати тощо). Обов'язково домовтеся з батьками, щоб вам не заважали під час дистанційного навчання. Якщо щось не вдається, зв'яжіться з викладачем даного предмету, розкажіть, що не зрозуміли. Не бійтеся, вам не відмовлять.

Не забувайте про перерви. Наші мозок і тіло не пристосовані до тривалої однотонної роботи. Запорука успіху – робити хоча б короткі перерви (попийте чаю, поспілкуйтесь з рідними, зробіть фізкультхвилину тощо).

Всі ці рекомендації допоможуть вам самоорганізуватись та налаштуватися на дистанційне навчання. Продуктивної вам роботи! У вас обов'язково все вийде!

З повагою, практичний психолог **Олена Юрченко.**