



10 секретов работоспособности на дистанте



На первый взгляд данные рекомендации могут показаться банальностями, но они реально работают и очень помогают. Освоившие эти несложные хитрости имеют огромные шансы сохранять работоспособность на дистанте.

1. **Режим дня.** Старайтесь вставать в одно и то же время. Я не призываю всех становиться ранними жаворонками. Если вы сова, ваш подъем может быть несколько позже. Но пусть он будет всегда в одно время. Не стоит нежиться в кровати до середины дня. Поднимайтесь в такое время, чтобы успеть спокойно позавтракать и подготовиться к занятиям.
2. **Высыпайтесь.** Режим дня касается и времени отхода ко сну. Ложитесь в кровать не слишком поздно. Помните, что в среднем для взрослого человека нужно 7-8 часов сна. Если вы постоянно спите меньше, то рано или поздно наступит истощение.
3. **Распределяйте свои задачи** так, чтобы заниматься изо дня в день одинаковое время, а не так, чтобы в один день сидеть до глубокой ночи. Учеба на дистанте – это марафон, а не спринт, распределяйте силы и время.
4. **Переодевайтесь в строгую одежду.** На время, когда у вас будут пары или вы планируете заниматься самостоятельно, надевайте свою официальную одежду. То есть ту, в которой вы бы поехали в

училище. Даже если вас никто не видит, одежда помогает вам сосредоточиться и переключиться на серьезный лад.

5. **Выходите на улицу**, разумеется, с соблюдением всех предосторожностей на период пандемии (маска, дистанция). Одна из проблем удаленного режима – это то, что время сливается, превращается в сплошной день сурка. Разделить психологически день на отдых и учебу помогают прогулки на воздухе.
6. **Занимайтесь спортом**. Малоподвижный образ жизни вреден и для физического, и для психического здоровья. Займитесь скандинавской ходьбой с палками в парке, пробегите пару кругов вокруг своего дома, включите трансляцию своего любимого тренера. Или просто – сделайте 10минутную зарядку, это уже будет полезно, поможет переключить ваше внимание.
7. **Думайте о том, чем занимаетесь в данный момент**. Если вы находитесь на паре, думайте о словах преподавателя. Если вы обедаете, думайте о пище. Многозадачность бесполезна для психики и очень снижает работоспособность.
8. **Помните вовремя принимать пищу**. Завтрак, обед и ужин должны быть обязательно. Желательно, чтобы в примерно одинаковое время. Не берите тарелку на свой рабочий стол. Во время еды не нужно заниматься чем-то еще. Перекусы одновременно с какими-то занятиями – прямой путь к заболеваниям пищеварительной системы и перееданию.
9. **Выделите себе рабочую зону**. Начинайте заниматься с приборки рабочего стола. Учебные задачи лучше выполнять всегда в одном месте. Тогда это место само по себе будет ассоциироваться с учебой, и ваше внимание будет концентрироваться автоматически. За столом – работаем, отдыхаем – на диване, и не путаем свой организм.
10. **Конкретизируйте задачи**. Время на дистанте сливается и бежит очень быстро. Определите для себя, что и какому сроку должно быть сделано: что нужно подготовить на этой неделе, что через месяц, что должно быть сделано к сессии и т.д. Не загадывайте слишком далеко. Ориентируясь на свои долгосрочные цели, ставьте сейчас конкретные задачи.