



Как стать более эффективным на дистанционке?

Сегодня многие студенты снова находятся на пороге дистанционного обучения. И самое главное — провести это время с пользой, чтобы не позволить пандемии выбить нас из колеи.

Воспринимай дистанционные занятия так же, как и обычные.

Самая большая опасность этого периода состоит в том, что привычный график и условия, которые вынуждали нас что-то делать, рассыпаются. И при отсутствии самодисциплины легко накопить долги или сильно отстать. Чтобы этого избежать, настройся на моделирование своей обычной рабочей недели, в которой нет возможности откладывать дела на потом.

Найди постоянное рабочее место.

Это тоже важная часть самоорганизации, которая часто игнорируется. В таком случае будет намного легче собраться и делать все привычном темпе.

Создай себе расписание.

Придерживаясь его, получится разграничить работу и отдых. Пропиши там не только занятия, но и обед, прогулку, личное время.

Соблюдай рутину.

Например, завтракай не в обед, а примерно в то же время, что и обычно — это не даст тебе потерять продуктивное настроение.

Организуй рабочий стол на компьютере.

Создай папки по каждому предмету и подпапки для практических работ и экзаменов, чтобы все документы можно было разделять и не путаться.

Меняй свою геолокацию.

Невозможно все время безвылазно сидеть дома, поэтому после бесконечных

видеоконференций найди время выйти на улицу и немного прогуляться.

Учись вместе с друзьями.

Многим дистанция может доставлять дискомфорт. Если тебе необходима команда поддержки, договорись со своими друзьями и проведи видеоконференцию, на которой вы сможете совместно заниматься, избавившись от чувства изолированности.

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: <https://checklists.expert>

как это убрать?