

## ***КАК ЗАСТАВИТЬ СЕБЯ УЧИТЬСЯ ДИСТАНЦИОННО?***

Сегодня перед обучающимися всей страны встает непростая задача: как заставить себя учиться в домашних условиях, когда рядом диван, интернет и холодильник. Взрослый человек еще как-то может включить свою сознательность и продолжить продуктивно работать в режиме удаленного офиса. Студенту же сделать это намного сложнее.

- ❖ Утром самое главное – это вытащить себя из кровати - нужно как можно быстрее принять вертикальное положение тела и заправить кровать, чтобы не было соблазна вновь в нее лечь.
- ❖ Не нарушайте свой режим - если раньше вы просыпались в 7 утра, то и продолжайте вставать в это время.
- ❖ Многим настроиться на учебу помогает выход на улицу, также можно обойти вокруг дома (если у вас свой дом), если же нет, то выйти на балкон или же открыть окно и проветрить комнату.
- ❖ Правильное рабочее место. Желательно, чтобы это был стол с персональным компьютером, нежели ноутбук или планшет, с которыми можно улечься на диван. Чтобы сохранять осанку в правильном положении, необходимо сидеть на качественном офисном стуле. Хорошее освещение, отсутствие шума и комфорт рабочего места помогут настроиться на учебный лад.
- ❖ Во время обучения очень важно время от времени переключаться на другой вид деятельности. Вы трудились 45 минут или больше? Пора сделать перерыв! Вставайте из-за стола и начинайте двигаться. Если вы останетесь отдыхать у монитора, разглядывая смешные картинки или общаясь в соцсетях, это только повысит утомляемость. Вы будете думать, что устали от учебы, хотя на самом деле – от долгого пребывания за компьютером.

Учиться дистанционно – это очень удобно! Вы можете вписать обучение в свой распорядок жизни так, как это угодно вам. Здесь не бывает расписаний, звонков, опозданий – полная свобода действий.

**!!!!!!! ОДНАКО, эта свобода находится в зоне вашей ответственности. Потому что только вы решаете, как пройдет ваш день.**

Учиться никогда не поздно и всегда нужно! Не дайте «тараканам в вашей голове» и лени затащить вас в болото, ведь кто постоянно не развивается, тот постоянно деградирует. Любое обучение, курс, марафон или вебинар – путь к самосовершенствованию. Ничто не проходит бесследно. Развивайтесь и меняйтесь!