

Мы подготовили для вас 5 лайфхаков, как сделать вашу учебу легкой и непринужденной. Не забывайте учиться и наслаждайтесь процессом.

1. Планируйте утром свой предстоящий день. Четкий распорядок дня помогает достигать целей.
2. Делу время, потехе час. Выделите время в течение дня для уроков и для отдыха. Составьте себе график учебы и следите за расписанием. Самое продуктивное время - утро или во время обеда — главное делать это каждый день, и «не копить долги». Во время усердной работы не отвлекайтесь на пустые разговоры, мессенджеры, новостную ленту или телефонные звонки. Для этого выделите «перемены». Можно использовать таймер для учета времени.
3. Настрой на новый день. В условиях самоизоляции гораздо меньше оказалось движения, да и учеба требуют сидения на месте за компьютером. Потому предлагаем сделать бодрящую зарядку утром, а возможно потанцевать или попрыгать. И не забудьте, раскрыть шторы, открыть окно и впустить в дом не только солнечный свет, но и свежий воздух!
4. Организуйте рабочее место. Вам необходимо место для работы: стол, стул, тетрадь, ручка, компьютер. Представление о том, что можно заниматься дистанционно или работать на удаленке в пижаме или в кровати – не верно!
5. Вдохновляйте друг друга. Делитесь с друзьями своими впечатлениями, лайфхаками и новостями. Поддержите тех, кому нужна ваша помощь.