**КОНСУЛЬТАЦИЯ ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА**

**«КАК БОРОТЬСЯ С СОНЛИВОСТЬЮ, ОБУЧАЯСЬ, ДИСТАНЦИОННО»**

 Уважаемые студенты, в связи с переходом на дистанционное обучение предлагаю вам ряд рекомендаций по сохранению бодрости духа и успешному обучению.

***Дистанционное обучение - это отсутствие стрессов из-за транспорта, шума, частых коммуникаций. Это приятно и... расслабляет.*** Многие, наверное, отмечали, что часто хочется спать, становится лениво. Особенно тем, у кого кровать соседствует с рабочим столом, или кто работает на ноутбуке.
Предлагаю вашему вниманию несколько советов, как побороть это состояние.
1. Планировать додистанционного обучения сделать какое-то дело. Например, вынести мусор, сделать зарядку, приготовить себе и своим близким завтрак. Это стимулирует не лежать в свое удовольствие утром, а вставать пораньше.
2. Всегда принимать душ и пить вкусный кофе на завтрак. Маленькое бодрящее удовольствие.
3. Держать окно на проветривании. От жары дома хочется спать больше, а свежий воздух и холод в помещении бодрит.
4. Никогда не выполнять работу лёжа. Лёжа - только отдыхать, смотреть фильмы. Работать - только за столом.
6. Открывать Facebook и другие развлекательные сайты не чаще раза в час. Не держать эти вкладки открытыми.
7. Созваниваться по скайпу с видео. Стимулирует хорошо выглядеть.

8. Насчет одежды: уютнее и приятнее работать в домашней мягкой одежде, поэтому тут правил нет. К примеру, это может быть ваш любимый домашний костюм, комбинезон и т. д.
9. Обедать лучше всего за обеденным столом на кухне. Это помогает переключиться и нормально отдохнуть.
10. Не стоит решать после обеда личные дела. Например, поход в банк, на почту или куда-то еще может затянуться, и потом нужно наверстывать задание поздно вечером, а это не очень хорошо для самочувствия.

11. Все спорные вопросы решать в виде созвона. Чат может обрываться, появятся необсужденные моменты, подвисшие дела. Из-за них может развиваться *прокрастинация - в психологии это понятие трактуется, как склонность к постоянному откладыванию даже важных и срочных дел, приводящая к жизненным проблемам и болезненным психологическим эффектам*. Лучше каждый спорный вопрос проговаривать словами, выделяя на это время.
12. Вечером общаться с кем угодно, чтобы поддерживать социализацию.
13. Полноценно отдыхать.
14. Не обучаться на выходных!

15. Необходимо заставлять себя заниматься спортом. Просто силой заставлять.
16. А еще можно попробовать мышечную релаксацию, которая помогает телу прийти в здоровое состояние.
17. Найти дело, которое будет вам очень нравиться, и выделить время на него.



СОБЛЮДЕНИЕ ЭТИХ ПРАВИЛ ПОМОЖЕТ ВАМ ОСТАВАТЬСЯ БОДРЫМ И ПОЛУЧИТЬ ПЛОДОТВОРНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ.