



**Як правильно
планувати час
під час
карантину**

[illegible]

Пропонуємо вам поради, що допоможуть вам плідно працювати протягом цього часу. А головне — встигнути відпочити!



- **Перша порада:** свій ранок починайте в звичний для вас час. Ніжитися в піжкв булемо як зазвичай в вихільні дні.



- **Друга порада:**

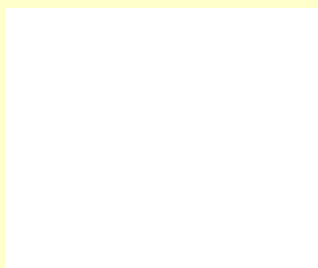
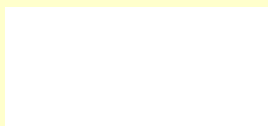
покладіть перед собою чистий папір, це буде ваш лист-план. Запишіть у два рядки: першочергове (наприклад: зарядка — пів години, душ — 10 хвилин, сніданок — 10 хвилин, прочитати робочу пошту — 5 хвилин та інше) та другорядне (погуляти з собакою/кішкою — півгодини, увійти в соцмережі та поспілкуватись із друзями — 20 хвилин та інше). Починайте свій день з



ВАЖЛИВОГО

- **Третя порада:**

- на кожне робоче завдання виділяйте час для його виконання (20-30 хвилин) та для **ОБОВ'ЯЗКОВОГО ВІДПОЧИНКУ** (15-20 хвилин).





Четверта порада:

- виконуючи завдання, уважно читайте умови та користуйтеся короткими записами головних слів/думок. Це вам допоможе зосередитися на важливому в завданні. Якщо щось стало незрозуміло, не зволікайте. Лист або дзвінок

другу/викладачеві стане в нагоді. Приємне спілкування та корисна порада допоможуть вирішити будь-яке завдання.

• П'ята порада:

- відмітьте у вашому листі-плані виконані заплановані дії. Похваліть себе та приступайте до списку справ другої колонки, обов'язково відпочиваючи після виконаного завдання.
-