

ЯК ЗОСЕРЕДИТИСЯ ПІД ЧАС НАВЧАННЯ ТА ВИКОНАННЯ ДОМАШНІХ ЗАВДАНЬ

СТВОРИ РОБОЧЕ МІСЦЕ

Обери тихий куточок без зайвих відволікаючих речей. На столі залиш тільки те, що потрібно для навчання.



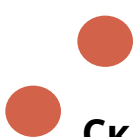
ПРИБЕРИ “ЦИФРОВІ ПАСТКИ”



Вимкни зайві повідомлення на телефоні або відклади його подалі на час виконання завдання.



ПРАЦЮЙ ЧАСТИНАМИ



Склади план: 20–25 хвилин роботи — 5 хвилин відпочинку. Такий метод допомагає краще зосередитися.



ВИКОРИСТОВУЙ СПИСКИ ЗАВДАНЬ



Запиши, що потрібно зробити, і виконуй по одному пункту. Кожна маленька перемога мотивує рухатися далі.



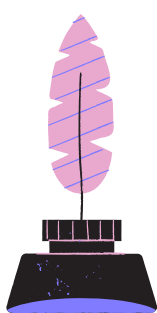
СТАВ МАЛЕНЬКІ ЦІЛІ



Наприклад: “зараз читаю тільки першу сторінку” або “вирішую три приклади”. Так легше почати й не відкладати.



ДИХАЙ І РОЗСЛАБЛЯЙСЯ



Якщо відчуваєш втому чи тривогу — зроби кілька глибоких вдихів і видихів, потягнись, випий води.



НАГОРОДЖУЙ СЕБЕ



Виконав/ла завдання? Дозволь собі маленьку приємність: послухати улюблену пісню, погуляти чи з'їсти смаколик.

