

## Карантин: як спланувати день, коли працюєш із дому



Фото: Unsplash

**Відсиджуєшся на карантині й не знаєш, як спланувати день, коли працюєш із дому? Ми тобі допоможемо.**

### **Як спланувати день, коли працюєш із дому**

Отож, у тебе є всього 24 години, які треба розподілити так, аби все встигнути. При цьому потрібно не лише

працювати, але й встигати висипатись, робити фізичні вправи і, що не менш важливо, слідкувати за своїм раціоном харчування.

### **Для цього тобі потрібно знати кілька важливих порад:**



Фото: Unsplash

#### **Правило 1. Складай план**

Спробуй звечора скласти план роботи на наступний день. Можливо, перший день тобі буде важко його дотримуватись, але згодом це увійде в звичку. І виконувати все за пунктами буде значно легше.

#### **Правило 2. Підготуй робоче місце**

Зроби там усе таким чином, щоб тобі було максимально зручно. Поскладай речі, аби вони тебе не відволікали і не заважали.

Бажано, щоб для роботи у тебе була окрема кімната з хорошим освітленням та вікном.

#### **Правило 3. Вибирай, що вдягнути**

Це правило вкрай важливе, адже, якщо ти працюватимеш у піжамі, то важче буде сконцентруватися.

Навіть, якщо працювати доводиться з дому, це не означає, що не потрібно одягатися як слід. Щоб налаштувати себе на робочу атмосферу, одягай те, у чому, принаймні, можна було б вийти на вулицю.

## А тепер перейдімо до того, як же правильно спланувати свій день:

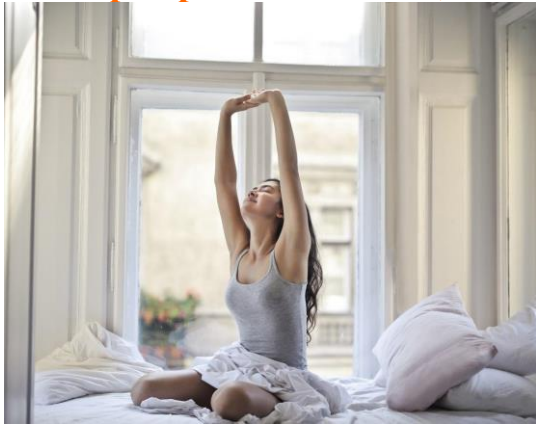


Фото: Unsplash

1) Прокидайся рано. Оптимально – не пізніше 8 години ранку.

2) Зроби зарядку.

3) Поснідай

4) Склади список із 5-7 справ, які реально буде виконати, можна й більше, якщо впевнений у своїх силах.

Додавай до списку й ті справи, на виконання яких потрібно лише кілька хвилин. Це обов'язково!

5) Спробуй сконцентруватися на конкретній роботі, яку ти виконуєш. Не потрібно «забивати» голову зайвими думками.

6) Коли доведеш першу справу до кінця, перепочинь. Встань і зроби зарядку або ж просто пройди. Такий ритуал потрібно повторювати часто.

Повинні відпочивати не тільки очі та мозок, але й тіло. Виділи для цього хоча б кілька хвилин.

*Якщо ти працюєш за комп'ютером, через кожні 45 хвилин варто відводити погляд вдалину на деякий час, щоб не з'явилася близькозорість.*

7) Не розтрачай час на соціальні мережі. Вони, зазвичай, забирають більше часу, ніж здається. І можна не встигнути зробити все заплановане.

8) Зроби для себе правило: переглядай фото в Instagram, для прикладу, тільки тоді, коли всі пункти з робочого списку виконані.

9) Розплановуй свій час від моменту, коли прокинешся, до сну. Так ти краще розумітимеш, коли у тебе з'явиться вільний час.

10) Важливе правило! Прокидайся і засинай в один час. Хай організм звикає до такого режиму.

Тепер ти знаєш, як правильно розпланувати свій час, коли працюєш з дому. Головне, виділяй пріоритети, і тоді все у тебе буде гаразд!