



## Общие рекомендации

**Ознакомьтесь с общими рекомендациями при удаленном режиме работы:**

- ✓ По организации рабочего времени
- ✓ По безопасности
- ✓ По питанию
- ✓ По здоровью
- ✓ По настроению
- ✓ По мотивации

### По организации рабочего времени

Успейте взбодриться перед работой: сделать хотя бы небольшую зарядку в комнате или на балконе, принять душ, позавтракать или выпить кофе.

Настраивайте напоминания о встречах и обсуждениях за 15-30 минут, чтобы успеть завершить важный этап работы и настроиться на мероприятие.

Начинайте вырабатывать новые рабочие привычки, хорошо разбивать сам рабочий день на временные зоны: «серьезная работа», «текучка», «работа с коллегами». Возможно, будет полезен метод Pomodoro.

**Важно:** соблюдать звуковую экологию. Если не получится организовать тишину – наушники, беруши могут вам в этом помочь.

### По безопасности

При работе из дома особенно важно уделить внимание информационной безопасности. Настройте отключение автоматического входа в систему, выход из сна по паролю. Продумайте, как не потерять сделанную работу при внезапном отключении электричества или уберечься от выключения компьютера ребенком.

### По питанию

Не забывайте о здоровом питании. Если вы живете в одиночку и любите фастфуд, все же рекомендуем вам позаботиться о полезной еде.

Проще сделать это в выходные. Спланируйте меню на неделю, составьте список покупок, сходите в магазин или закажите все с доставкой на дом, а потом постарайтесь заготовить полуфабрикаты до следующих выходных. Советов, как это сделать с минимальными усилиями в интернете много.

## **По здоровью**

Если вынуждено пришлось оставить привычные занятия спортом, делайте зарядку по утрам и в перерывах между работой.

В режиме удаленной работы нам советуют гулять, но в сегодняшней ситуации это не актуально, важно оставаться дома на время вынужденной самоизоляции.

Медики очень рекомендуют обеспечивать себя свежим воздухом — переизбыток углекислого газа негативно влияет на самочувствие: появляется сонливость, недомогание, головные боли, снижается работоспособность. Рекомендуемый режим проветривания в рабочей комнате - хотя бы 20 минут перед началом работы и полчаса во время обеденного перерыва, а лучше, каждые 2-3 часа.

Можно использовать увлажнители воздуха с эфирными маслами эвкалипта, чайного дерева, можжевельника, корицы, лимона, лаванды, шалфея и т. п., если нет противопоказаний.

По рекомендации врача принимайте витамины, весна – время авитаминоза.

Чтобы работалось эффективнее, делайте в течение дня небольшие перерывы в работе за компьютером.

Полезно давать отдых глазам и разминать мышцы шеи и спины.

Зарядка для глаз: [https://buh.ru/files\\_upload/documentation/Gimnastika\\_dlya\\_glaz.ogg](https://buh.ru/files_upload/documentation/Gimnastika_dlya_glaz.ogg)

Гимнастика для спины и шеи: <https://buh.ru/video/Gymnastics.mp4>

## **По настроению**

Плохое настроение, тревожные состояния ослабляют иммунитет. Работая удаленно, очень важно поддерживать себя в ресурсном состоянии. Не уходите в себя, поддерживайте команду, других людей, общайтесь – это повышает настроение и придает много сил.

Но бывает и обратное. Если в узком домашнем кругу вынуждено собралось непривычно много людей, найдите хотя бы немного времени, чтобы оставаться наедине с собой, спокойно подумать.

## **По мотивации**

Вынужденная изоляция может демотивировать. Больше всего сил придает совместный результат успешной работы. Со всей серьезностью относитесь к новым требованиям по организации работы в команде, соблюдайте дисциплину, помогайте руководителям поддерживать рабочую атмосферу и командный дух.

А в нерабочее время, если есть возможность, читайте хорошую литературу, смотрите фильмы, настраивающие на взаимодействие с другими людьми, на преодоление трудностей. Общайтесь по видеосвязи, продолжайте учиться и расти профессионально. Ставьте себе новые измеримые цели, достигайте их, получайте новый опыт с интересом и пользой.