

Дорогие коллеги, предлагаем вам набраться сил и с понедельника приступить к работе в новом дистанционном формате.

Многие из нас уже изучили интернет на тему «Как работать удаленно». Ниже несколько полезных лайфхаков и **приложений**, как максимально эффективно для школы и для себя за выходные организовать удаленную рабочую атмосферу.

Совет 1. Не работайте на диване и сохраните ритуалы

Правильное пространство для работы — ключ к успеху. Не стоит работать на диване: это расслабляет и лишает концентрации. Хороший и удобный стул, чистый стол, на котором нет ничего лишнего, правильное освещение — это минимум, который необходим для вашего продуктивного дня. Используйте все преимущества своего домашнего офиса, ведь вы можете создать вокруг себя идеальную обстановку.

Рабочее место и места отдыха должны быть четко разделены. Нельзя есть за рабочим столом или выполнять работу за кухонным, параллельно уплетая бутерброд.

Вы должны четко знать, какие задачи у вас запланированы на эту неделю и на сегодняшний день.

Важно развивать в себе самостоятельность и осознавать ответственность за работу: вас никто не будет контролировать и заглядывать в монитор, поэтому работайте на результат, а не на время.

Сохраните все дневные рабочие ритуалы: утренний подъем и процедуры, переодеться из домашней одежды в рабочую, соблюдать привычный режим дня, но не забывайте делать перерывы.

Совет 2. Подберите музыкальный фон

Исследования и личный опыт тех, кто работает с музыкой, доказывают, что прослушивание композиций поможет поднять эффективность работы и не даст заскучать. Мы собрали для вас несколько хороших музыкальных сервисов.

**Старый-добрый YouTube** Вы можете выбрать любимую музыку или определенные плейлисты. Например, [Lofi hip hop mix](#). Вообще с YouTube всё очень просто: достаточно вбить в поиске «study music» или «music for concentration» — и выбрать на свой вкус.

[Noisli](#) Отличный сервис с фоновыми шумами. Есть веб-версия и дополнение для Chrome. Предустановленные наборы шумов, можно настроить свое сочетание и сохранить его. Атмосфера на любой вкус: как звуки природы, так и цветные шумы, а также звуки поезда, кафе или вентилятора.

[Brain.fm](#) для iOS, генерирует музыку с помощью искусственного интеллекта для улучшения концентрации, отдыха и сна.

[Ambient-mixer](#) В сервисе можно настроить звуки любого вымышленного или настоящего места: например, перенестись в квартиру Шерлока, посетить Звезду Смерти или погулять по Винтерфеллу. Есть уже готовые наборы. Звуки можно кастомизировать, убрать лишнее и добавить нужное.

[Listen To The Clouds](#) Музыкальный сервис, который накладывает реальные переговоры авиадиспетчеров на эмбиент. Звучит завораживающе.

Совет 3. Концентрируйтесь на важном

В современном мире нелегко поддерживать концентрацию и внимание, особенно при работе удаленно. Всегда есть отвлекающий фактор (на самом деле, их огромное множество). Мы подобрали инструменты, который помогут держать фокус.

[TrackingTime](#) (следит, как вы проводите время за компьютером)

Это приложение не только приятно выглядит, но и следит за всем, что вы делаете на компьютере, выдавая потом некий аудит. Сколько времени вы проводите в браузере? Сколько часов в почтовой программе? Какую музыку вы слушали? Если вы позволите TrackTime работать в фоновом режиме, то он составит красивый график вашей онлайн-жизни во всех цветах радуги. Его удобно использовать в качестве напоминания самому себе: если вы ежедневно, с интервалом в две минуты и меньше, переключаетесь между программами и приложениями, то, кажется, вы нашли проблему.

[Notational Velocity](#) (синхронизирует все разбросанные записи и собирает их в одном месте).

Для многих самая сложная задача при концентрации — это собрать все свои заметки, планы, наброски вместе. Это приложение помещает все ваши записи в определенное место на рабочем столе, добавляет возможность поиска и синхронизирует с Simplenote или WriteRoom на вашем айфоне. Это не так уж и много, но очень упрощает работу.

[FocusBooster](#) (25 минут концентрации на одной задаче)

Это приложение соединяет в себе список задач и тренера по организации времени. Вы составляете список, а приложение отслеживает время, которое вы на них тратите. Спустя 25 минут оно напомнит вам, что пора отдохнуть. Это очень простой способ тренировать устойчивость внимания, не выходя за пределы возможного.

[F.LUX](#) (регулирует температуру и яркость экрана в зависимости от времени суток)

Если долго смотреть на экран компьютера или смартфона, то можно сойти с ума. К тому же, синий свет приводит к бессоннице. Чтобы не отвлекаться от работы из-за раздражающей подсветки, можно установить f.lux — программа настраивает яркость и насыщенность экрана в зависимости от времени суток и бережет здоровье глаз.

Совет 4. Будьте на связи с командой. Выбирайте удобный формат.

Работать удаленно — это не значит потерять связь с коллегами и пропустить важное совещание. Множество приложений помогут вам быть включённым в рабочий процесс в любую минуту, контролировать задачи, делегировать процессы.

Не забываем про любимые чаты в **whatsapp** и **telegram**. Делитесь с коллегами лайфхаками.

[Trello](#) Управление проектами на основе карточной системы и проектных досок.

[Dropbox](#): Доступ, обмен и резервирование файлов большого размера.

**GoogleDocs** Знакомый многим сервис для одновременной работе с документами

Также есть всем известные **Skype, Zoom**

Совет 5. Помните о здоровье и делайте перерывы

У многих людей нет возможности нормально пообедать даже во время перерыва. У работы дома тоже есть свои недостатки. Главный из них — холодильник слишком близко. Поэтому вам просто необходимо заботиться о себе, не переедать. Делайте небольшие разминки, пейте много воды, постарайтесь перекусывать здоровой пищей и чаще проветривайте комнату. Организм будет вам благодарен.

**Plant Nanny:** приложение — игра. Вы сажаете цветочек и старательно ухаживаете за ним, поливая его выпитой вами водой.

**Lifesum** — простой счетчик калорий, который может также тать прекрасным помощником на кухне.

**Правильное питание** — приложение представляет собой книгу рецептов на весь день, в которой есть как сытные блюда, так и диетические. Подойдет тем, кто не готов тратить на здоровую еду тысячи, и вместо экзотических суперфудов привык к отечественным — сырам, крупам и орехам.

Совет 6. Держите себя в тонусе

Даже если вы ненадолго остановились, чтобы отвлечься от рабочих задач, не стоит падать на кровать или разваливаться в кресле. Постарайтесь извлечь максимум пользы из того, что работаете дома, и займитесь тем, что нельзя делать в офисе. Лучший отдых — смена деятельности. Вместо того, чтобы лениво переключать вкладки, посвятите свой перерыв приготовлению чая, примите душ или сделайте быструю зарядку.

Совет 7. Не забывайте о личном

Главный минус удаленки — стирается грань между жизнью личной и рабочей. Поэтому важно строить планы на отдых — хоть и все развлечения будут дома. Посмотрите **сериал или фильм**, до которого никак не доходили руки, или что-то из новинок.

Почитайте **хорошо забытые и любимые книги** или погрузитесь с головой в новые. Следите за нашей ежедневной подборкой по будням J

Займитесь **готовкой!** Когда вы в последний раз имели возможность так долго находиться дома? Отличная возможность прокачать свои кулинарные навыки.

**Спорт.** На Youtube.com есть огромное количество видео домашних зарядок для людей с разной степенью физической подготовки.

Подберите **гардероб** на весну. Когда карантин закончится, будете во всеоружии со списком обязательных покупок.

Займитесь делами, которые откладывали в долгий ящик. Очистите память на телефоне,

разберите шкаф и избавьтесь от ненужных вещей или устройте генеральную уборку. Узнайте что-то новое.

**46 курсов по дизайну бесплатно на месяц:** <https://bangbangeducation.ru/subscription>

**Онлайн-доступ к сотням курсов от крупнейших вузов:** [https://www.cnews.ru/news/top/2020-03-17\\_rossiyanam\\_otkryli\\_dostup](https://www.cnews.ru/news/top/2020-03-17_rossiyanam_otkryli_dostup)

**Coursera открыла для вузов и студентов доступ к своим курсам. Пока бесплатный доступ открыт до 31.07:** <https://www.coursera.org>

**Фоксфорд дает бесплатный доступ ко всем курсам по школьной программе на время карантина:** <https://help.foxford.ru>

**300 бесплатных он-лайн курсов от ведущих университетов мира на английском языке:** <https://qz.com>