

# Как оставаться продуктивным, работая из дома

Мы собрали 8 полезных рекомендаций для тех, кто решил работать удаленно на период вируса:



## Вставай не позже, чем на час, чем в обычный рабочий день

Можно потратить на сон время, сэкономленное на дороге, но не стоит сильно ломать рабочий график и начинать день значительно позже.



## Работай за столом или твердой поверхностью и в сидячем положении

Это дисциплинирует и нет соблазна доспать, растянувшись под одеялом :)



## Поменяй пижаму на другую одежду

не обязательно на деловой костюм или платье, но любая «не домашняя» одежда настроит тебя на рабочий лад



## Составляй план задач на каждый день

В ежедневнике / заметках или на листочке, где тебе удобнее.

Планируй реалистично и не ставь в плане больше, чем можешь успеть за день. Не забудь включить в перечень перерывы на обед и кофе



## Делай перерывы в работе

Отходи от компьютера для перерывов и обедай без него и без телевизора



## Работай в отдельном помещении с закрытой дверью

Или используй наушники как индикатор занятости для других членов семьи



## Онлайн-встречи проводи с включенной камерой

Это поможет не отрываться на посторонние дела во время встречи, следить за повесткой и обсуждением



## Фиксируй 8-часовой график

Старайся не выбиваться из него – так будет легче вернуться в офисный формат